****

BHOJAN KE DWARA CHIKITSA

(Hindi)

****

विषय-सूची

:: ध्यान देने योग्य विशेष जानकारी ::

'भोजन के द्वारा चिकित्सा', पुस्तक का नवीन एवं परिवर्द्धित संस्करण अब आपके हाथों में है। बहुप्रचलित पुस्तक **'भोजन के द्वारा चिकित्सा भाग-2'** की अधिकतर विषय-वस्तु का समावेश भी इसी पुस्तक में कर दिया गया है। पृष्ठों की संख्या अधिक न हो तथा पुस्तक जन-साधारण की पहुँच में रहे, अतः बढ़ी हुई पाठ्य सामग्री को विभिन्न पुस्तकों में सम्मिलित किया है—**'स्वदेशी चिकित्सा के सफल प्रयोग'**, **'लहसुन एवं प्याज'**, **'गाजर, मूली और टमाटर'**, **'रसों के द्वारा चिकित्सा'**, **'मसालों के द्वारा चिकित्सा'**, **'ड्राई फ्रूट्स-मेवे के द्वारा चिकित्सा'** आदि। ये सभी **'भोजन के द्वारा चिकित्सा'** के ही अंग हैं। उक्त पुस्तकों का सैट, चिकित्सा तथा स्वस्थ रहने के लिए खान-पान का भण्डार है। किसी भी विषय-वस्तु के विस्तृत अध्ययन हेतु इन पुस्तकों को पढ़कर लाभ अर्जित करें।

ध्यान रहे, पुस्तक में दी गई पाठ्य-सामग्री, पाठक के केवल जानकारी हेतु है। पाठक अपने विवेक से एवं स्थानीय डॉक्टर/वैद्य से लिखित सलाह एवं परामर्श के पश्चात् ही उपचार करें। किसी भी प्रकार की हानि के लिए लेखक व प्रकाशक किसी भी रूप में उत्तरदायी नहीं ठहराये जा सकेंगे।—*प्रकाशक*

रोगानुक्रमणिका

- नीरोग रहने के लिए 'क्या खायें और क्यों'।
- 'अपनी चिकित्सा आप करें।'

चिकित्सा करते समय अधिकाधिक वस्तुएँ 1-1 घंटे के अन्तर से लेने पर लाभ शीघ्र होगा। जिस वस्तु का सेवन करें, पहले उसका पूरा पाठ पढ़ें। विषय को भली प्रकार समझने के लिए '**भोजन के द्वारा चिकित्सा**' का व्यावहारिक रूप '**क्या खायें और क्यों**' तथा '**शक्तिवर्धक भोजन**' पुस्तक पढ़ें। तनिक भी हानि प्रतीत होने पर सेवन बन्द कर दें और लेखक या किसी स्थानीय चिकित्सक से मार्गदर्शन लें।

(अ)

(इ)

(ई)

(उ)

(ए)

(ऐ)

(औ)

(क)

(ख)

(ग)

(घ)

(च)

(छ)

(ज)

(झ)

(ट)

(ड)

(त)

(थ)

(द)

(ध)

(न)

(प)

(फ)

(ब)

(भ)

(म)

(य)

(र)

(ल)

(व)

(श)

(स)

(ह)

(क्ष)

'ग्वारपाठा'
डॉ. गणेश नारायण चौहान
डॉ. पीयूष त्रिवेदी
ग्वारपाठा
ALOEVERA
ENGLISH EDITION In PRESS
विषय सूची
• ग्वारपाठा (Aloevera) क्या है ?
• ग्वारपाठे के रस में प्राप्त होने वाले तत्त्व
• कुछ अचूक एवं अनुभूत औषधीय गुण
• विभिन्न रोगों में ग्वारपाठे का उपयोग
— चेहरे की त्वचा पर होने वाले रोग और ग्वारपाठा
— चर्मविकार और ग्वारपाठा
• ग्वारपाठे के अन्य घरेलू प्रयोग
Book Size : (23×36)/16 (5½ × 8¼ inches)
Pages : 64
Paper : 120 gsm Thick Maplitho
Price : Rs.40/-

आम (MANGO)
लेटिन नाम—मेंगीफेरा इण्डिका (Mangifera indica)

प्रकृति—तर व गर्म। खाने से पहले आम को ठण्डे पानी में या फ्रिज में रखना चाहिए। इससे आम की गर्मी निकल जाती है। आम को दूध में मिलाकर या इसे खाने के बाद ऊपर से दूध पीने से आम बहुत लाभ करता है। यह वीर्य की दुर्बलता को दूर करता है, वीर्य बढ़ाता है। दो-तीन माह तक शाम को अमरस पीने से मर्दाना ताकत आती है, शरीर की कमजोरी दूर हो जाती है। बात संस्थान (Nervous System) और कामशक्ति को उत्तेजना मिलती है। शरीर मोटा हो जाता है।

आम का पापड़ भी बनता है। अमरस को सुखाकर पापड़ बनाया जाता है। जब आम नहीं हो तब आम का पापड़ खाकर आम का स्वाद लिया जा सकता है। आम का पापड़ एक बार में चौथाई भाग, अल्प मात्रा में खायें। इसके पापड़ में विटामिन 'ए' और 'सी' मिलता है। आम का पापड़ स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।

शुक्रवर्धक—पके आम का रस, मिश्री, इलायची, लौंग, अदरक स्वादानुसार मिलाकर पीने से शुक्राणु बढ़ते हैं।

विटामिन 'ए' की कमी से शुष्कनेत्रप्रदाह (Xerophthalmia) अर्थात् आँखों का लाल होना और खुजलाना, **रतौंधी** (Night Blindness) और छूत के रोगों से बचने की रोग-प्रतिरोधक शक्ति घटती है। आम में सभी फलों से अधिक विटामिन 'ए' होता है। इसके अतिरिक्त विटामिन 'बी' और विटामिन 'सी' भी अधिक होता है। एक आदमी को नित्य 5000 अन्तर्राष्ट्रीय इकाई विटामिन 'ए' चाहिए जो केवल 100 ग्राम आम में मिलता है। रतौंधी में चूसने वाला आम लाभ करता है।

झुर्रियाँ—जब तक आम मिलता रहे, एक गिलास अमरस पीते रहने से चेहरे पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं और झुर्रियाँ हों तो मिट जाती हैं।

हृदय रोगी अमरस में आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर पियें।

दस्त—(1) आम की गुठली, बेलगिरी और मिश्री समान मात्रा में पीसकर दो-दो चम्मच नित्य तीन बार पानी के साथ फंकी लेने से दस्त ठीक हो जाते हैं। गर्मी के मौसम के दस्तों में अधिक लाभ होता है। (2) आम की सिकी हुई गुठली 50 ग्राम, इसमें स्वादानुसार नमक और चीनी डालकर पीसकर एक चम्मच नित्य तीन बार पानी के साथ फंकी लें। दस्तों में लाभ होगा। (3) आम की गुठली सेंककर मींगी को दही के साथ पीसकर नाभि पर लेप करने से दस्त बन्द हो जाते हैं। (4) आम की गुठली को पानी में खूब पीसकर नाभि पर गाढ़ा लेप करने से सब प्रकार के दस्त बन्द हो जाते हैं।

कृमि—आम की गुठली का चूर्ण गर्म पानी के साथ चौथाई चम्मच देने से पेट के चुन्ने (कीड़े) मर जाते हैं।

नकसीर—आम की सूखी गुठली में निकलने वाली गिरी पीसकर नित्य तीन बार सूँघें। नकसीर ठीक हो जायेगी।

पेचिश (Dysentery)—(1) दस्त में रक्त आने पर आम की गुठली पीसकर छाछ में मिलाकर पीने से लाभ होता है। (2) आम के पत्तों को छाया में सुखाकर पीसकर कपड़े में

छान लें। नित्य तीन बार आधा-आधा चम्मच की फंकी गर्म पानी से लें। खिचड़ी खायें। आम की गुठली को सेंककर नमक लगाकर प्रतिदिन खाने से दस्त होने पर पेट को ताकत मिलती है। एक-एक गुठली नित्य तीन बार खायें।

मिट्टी खाना—(1) आम की गुठली सेंककर गिरी निकाल लें। यह 50 ग्राम हो। इसमें 25 ग्राम मिश्री, 20 ग्राम सौंफ, पाँच ग्राम छोटी इलायची सबको मिलाकर पीसकर आधा-आधा चम्मच, नित्य तीन बार खिलाने से मिट्टी खाने की आदत छूट जाती है। (2) बच्चे को मिट्टी खाने की आदत हो तो आम की गुठली ताजा पानी के साथ देना लाभदायक है। गुठली को सेंककर सुपारी की तरह खाने से भी मिट्टी खाना छूट जाता है।

मसूढ़े सूजना—एक चम्मच पिसा हुआ अमचूर एक गिलास पानी में तीन घण्टे भिगोकर इस पानी से कुल्ले करने से मसूढ़ों की सूजन, दर्द ठीक हो जाता है।

एमोबायेसिस—आम की गुठली सेंककर नित्य तीन बार खाने से लाभ होता है।

मंजन—आम के हरे पत्ते सुखाकर जलाकर पीस लें। जितनी यह राख हो उतनी ही आम की गुठली पीसकर दोनों को मिलाकर मैदा की चलनी में छानकर नित्य मञ्जन करने से दाँत साफ होकर चमकने लगेंगे।

दाँतों की मजबूती—आम के ताजा पत्ते खूब चबाएँ और थूकते जायें। थोड़े दिन के निरन्तर प्रयोग से हिलते दाँत मजबूत हो जायेंगे, मसूढ़ों से रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

बिवाइयाँ—(1) आम की 5 गुठली पीसकर 50 ग्राम मूँगफली के तेल में मिलाकर बिवाइयों पर लगाने से लाभ होता है। (2) बिवाइयाँ हों, तलवे फटते हों तो इन पर आम का छिलका रगड़ें।

यक्ष्मा (T.B.)—एक कप अमरस में साठ ग्राम शहद मिलाकर नित्य सुबह-शाम पियें। नित्य तीन बार गाय का दूध पियें। इस प्रकार 21 दिन करने से यक्ष्मा में लाभ होता है।

मस्तिष्क की कमजोरी—एक कप अमरस, चौथाई कप दूध, एक चम्मच अदरक का रस, स्वाद के अनुसार चीनी, सब मिलाकर नित्य एक बार पियें। इससे मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। मस्तिष्क की कमजोरी के कारण पुराना सिरदर्द, आँखों के आगे अँधेरा आना दूर होता है। शरीर स्वस्थ रहता है। यह **रक्तशोधक** भी है। यह हृदय, यकृत को भी शक्ति देता है।

हैजा—25 ग्राम आम के नर्म-नर्म पत्ते पीसकर एक गिलास पानी में उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो छानकर गर्म-गर्म दो बार पिलायें।

बवासीर रक्तस्रावी—आम के कोमल, मुलायम 10 पत्ते पीसकर एक गिलास पानी में घोलें। इसमें स्वादानुसार मिश्री मिला लें। इस तरह पीने से बवासीर से रक्त निकलना बन्द हो जाता है।

दस्त, बवासीर—(1) मीठा अमरस आधा कप, मीठा दही 25 ग्राम और एक चम्मच अदरक का रस—सब मिलाकर पियें। ऐसी एक मात्रा नित्य तीन बार पियें। इससे पुराने दस्त, दस्तों में अपच के कण निकलना और बवासीर ठीक होती है। (2) आम की गुठली को पीसकर पानी या छाछ में घोलकर पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं। स्वाद के लिए इसमें चीनी

मिला सकते हैं। एक बार में एक गुठली लें। बच्चों के लिए आधी गुठली। यह तीन बार लें।

पेचिश, रक्तस्रावी बवासीर तथा पेशाब में रक्त आता हो, तो आम के नये पत्ते पीसकर पानी में घोलकर पियें।

पाचन-शक्तिवर्धक—(1) जिस आम में रेशे हों वह भारी होता है। रेशेदार आम अधिक सुपाच्य, गुणकारी और कब्ज़ को दूर करने वाला होता है। आम आँतों को शक्तिशाली बनाता है। आम चूसने के बाद दूध पीने से आँतों को बल मिलता है। आम पेट साफ करता है। इसमें पोषक और रेचक दोनों गुण होते हैं। यह यकृत की निर्बलता तथा रक्ताल्पता को ठीक करता है। 70 ग्राम मीठे आम का रस, दो ग्राम सोंठ में मिलाकर प्रातः पीने से पाचन-शक्ति बढ़ती है। (2) सिकी हुई गुठली खाने से आँतों को शक्ति मिलती है, पाचनशक्ति बढ़ती है।

तिल्ली—70 ग्राम आम का रस, 15 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य प्रातः 3 सप्ताह पीने से तिल्ली की सूजन और घाव में लाभ होता है। इस अवधि में खटाई न खायें।

शक्तिवर्धक—आम खाने से रक्त बहुत पैदा होता है। दुबले-पतले लोगों का वजन बढ़ता है। मूत्र खुलकर आता है। शरीर में स्फूर्ति आती है। आम का मुरब्बा भी ले सकते हैं। शक्तिवर्धन हेतु भोजन के बाद लगातार दो महीने आम खायें।

बालकों के लिए शक्तिवर्धक—आम की गुठली के अन्दर निकलने वाली सात गिरी रात को पानी में भिगो दें। प्रातः पीसकर आधा किलो दूध में मिलाकर तेज उबालें। उबलने के बाद उतारकर ठण्डा होने दें। जरा-सी पिसी हुई दालचीनी (दो ग्राम) तथा स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री मिलाकर 15 दिन नित्य पीने से बल, बुद्धि बढ़ती है।

सौंदर्यवर्धक—आम का सेवन करने से त्वचा का रंग साफ हो जाता है, रूप में निखार आकर चेहरे की चमक बढ़ती है। लेखक की पुस्तक **'रूपनिखार'** पढ़ें।

चेहरे के काले दाग, झाँइयाँ—आम और जामुन की गुठली के अन्दर की गिरी समान मात्रा में लेकर, पानी के साथ दोनों को पीसकर चेहरे पर नित्य रात को लेप करें। चेहरे को प्रातः धोयें। दाग, धब्बे, झाँइयाँ ठीक हो जायेंगी।

सूखी खाँसी—पके हुए आम को गर्म राख में दबाकर, भूनकर ठण्डा होने पर चूसें, इससे सूखी खाँसी ठीक हो जाती है।

दमा—आम की गुठली की दो गिरी प्रतिदिन प्रातः खायें या पीसकर ठण्डे पानी के साथ फंकी लें। दमा में लाभ होगा। यह प्रयोग कम-से-कम 15 दिन करें।

पायोरिया—आम की गुठली की गिरी के महीन चूर्ण का मञ्जन करने से पायोरिया एवं दाँतों के सभी रोग ठीक हो जाते हैं।

अण्डवृद्धि—25 ग्राम आम के पत्ते, दस ग्राम सेंधा नमक, दोनों को पीसकर हल्का-सा गर्म करके लेप करने से अण्डवृद्धि ठीक हो जाती है।

हाथ-पैरों में जलन—आम की बौर (फल लगने से पहले निकलने वाले फूल) रगड़ने से जलन मिट जाती है।

मधुमेह—(1) आम और जामुन का रस समान भाग मिलाकर कुछ दिनों तक पीने से

मधुमेह रोग ठीक हो जाता है। (2) आम और जामुन की गुठली की गिरी और भुनी हुई छोटी हर्र तीनों समान मात्रा में मिलाकर पीस लें। इस मिश्रण की एक चम्मच नित्य दो बार छाछ से फंकी लें। मधुमेह तथा दस्तों में लाभ होगा।

विषैले दंश—चूहा, बन्दर, पागल कुत्ता, मकड़ी का विष, बिच्छू, ततैया आदि के काटने पर आम की गुठली पानी के साथ घिसकर लगाने से दाह, वेदना आदि में आराम मिलता है।

बिच्छू काटना—अमचूर और लहसुन समान मात्रा में पीसकर काटे स्थान पर लगाने से बिच्छू का जहर उतर जाता है।

सूखा रोग (Marasmus)—एक चम्मच अमचूर को भिगोकर उसमें दो चम्मच शहद मिलाकर बच्चे को नित्य दो बार चटाने से सूखा रोग ठीक हो जाता है।

पथरी—आम के ताजा पत्ते छाया में सुखाकर बहुत बारीक पीस लें और आठ ग्राम नित्य बासी पानी के साथ प्रातः फंकी लें। रेत कंकरी दूर हो जायेगी।

लू (Sunstroke)—लू लगने पर कैरी (Raw Mango) की छाछ पीने से लाभ होता है। जिस किसी को गर्मी या लू लग जाए, मुँह और जबान सूखने लगे, माथे, हाथ-पैर में पसीना छूटने लगे, दिल घबरा जाए और प्यास ही प्यास लगे तो ऐसी अवस्था में रोगी को कैरी की छाछ निम्न विधि से बनाकर देना चाहिए। एक बड़ी-सी कैरी उबालें या कोयलों की आग के नीचे दबा दें, जब वह बैंगन की तरह काली पड़ जाए तो उसे निकाल लें और ठण्डे पानी में रखकर जले हुए छिलके उतार लें और इसे दही की तरह मथकर इसके गूदे में गुड़, जीरा, धनिया, नमक और कालीमिर्च डालकर इसे अच्छी तरह मथ लें और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर एक-एक कप दिन में तीन बार पियें, इससे लू में लाभ होगा।

मिरगी—आधा किलो आम के हरे पत्ते लेकर धोकर साफ कर लें तथा उनको कूट-पीसकर लुगदी बना लें। इसे आधा किलो तिलों के तेल में मिलाकर गर्म करें। अच्छी तरह उबालकर पानी जल जाने के बाद इस तेल को ठण्डा करके छान लें। अन्त में लुगदी को निचोड़ लें। इस तेल की शरीर पर मालिश किया करें। इससे मिरगी में लाभ होगा।

उल्टी—आम के दो पत्ते तथा पोदीने की 50 पत्तियाँ पानी में डालकर दोनों की चटनी पीस लें और एक कप पानी में घोलकर छान लें। इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पिलायें। उल्टियाँ तुरन्त बन्द हो जायेंगी।

भाँग का नशा होने पर आम की गुठली को पीसकर पानी में घोलकर पिलायें। नशा उतर जायेगा।

रक्तशोधक—एक कप अमरस में आधा कप दूध, एक चम्मच घी, दो चम्मच अदरक का रस मिलाकर नित्य जब तक आम मिलते रहें, पीते रहें, इससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा तथा रक्त साफ होगा।

दाद—तीन हिस्सा अमचूर और एक हिस्सा सेंधा नमक पानी में गाढ़ा पीसकर नित्य दाद पर लेप करने से लाभ होता है।

पाँवों में **बिवाइयाँ** हों, तलवे फटते हों तो आम का छिलका रगड़ें।

श्वेत प्रदर—आम के बगर (बौर) को छाया में सुखाकर, पीसकर समान मात्रा में शक्कर मिलाकर दो-दो चम्मच सुबह-शाम ठण्डे पानी के साथ फंकी लें। निरन्तर कुछ दिन लेने से श्वेत प्रदर ठीक हो जायेगा।

हृदय रोग—आम के रस में आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर पियें, लाभ होगा।

फुंसियाँ—अमचूर को पानी में पीसकर लगाने से छोटी-मोटी फुंसियाँ ठीक हो जाती हैं। दाढ़ी पर निकलने वाली फुंसियाँ, नाई की हजामत (Barbers Itch) भी ठीक हो जाती हैं।

नकसीर—(1) आम के बौर (आम लगने से पहले आम के पेड़ पर आने वाला बगर, फूल) को पीसकर सूँघने से नकसीर आना बन्द हो जाता है। (2) आम की सूखी गुठली से निकलने वाली गिरी पीसकर नित्य तीन बार सूँघें। नकसीर ठीक हो जायेगी।

नपुंसकता—अधिक अमचूर खाने से धातु दुर्बल होकर नपुंसकता आ जाती है।

जलना—(1) आम के पत्तों को जलाकर इसकी भस्म को जले हुए पर बुरकाएँ। जला हुआ ठीक हो जायेगा। (2) आम की गुठली पानी में पीसकर जले हुए स्थान पर लेप करने से शीघ्र आराम मिलता है।

अनिद्रा—रात को आम खायें व दूध पियें। इससे नींद अच्छी आती है।

जलोदर—आम खाने से जलोदर में लाभ होता है। नित्य दो आम तीन बार खायें।

वृक्क की दुर्बलता—आम की बनावट गुर्दे जैसी होती है। नित्य आम खाने से गुर्दे (वृक्क) की दुर्बलता दूर हो जाती है।

सावधानी—*भूखे पेट आम नहीं खाना चाहिए। आम के अधिक सेवन से अग्निमांद्य होता है, रक्तविकार, कब्ज, पेट में गैस बनती है।*

सेब (APPLE)

लेटिन नाम—मेलस सिलवेस्ट्रिस (Malus sylvestris)

शक्तिवर्धक—सेब एक अच्छा टॉनिक है। सभी आयु के लोग इसे नित्य खायें। सेब के छिलके में विटामिन अधिक होते हैं। अत: सेब छिलके सहित खायें। सुबह-शाम खाली पेट सेब नित्य खाने से शरीर में स्फूर्ति रहती है। चिड़चिड़ापन दूर होकर मानसिक शक्ति बढ़ती है। सेब में विटामिन 'सी' अधिक होता है। सेब खाने से पुराने, असाध्य रोगों में लाभ होता है। सेब में **'मैलिक एसिड'** रहता है। यह खटाई आँतों, यकृत (Liver) और मस्तिष्क के लिए उपयोगी है। इसमें फॉस्फोरस होता है अर्थात् जलन करने वाला पदार्थ जिसे खाने से पेट साफ होता है और आमाशय को पुष्टि प्राप्त होती है। सेब में **फॉस्फोरस** सर्वाधिक होता है जो पुट्ठों, स्नायु और मस्तिष्क के लिए बहुत लाभदायक है। सेब और इसका रस विटामिन एवं खनिज पदार्थों से भरपूर हैं।

दो सेब के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर उस पर आधा किलो उबलता हुआ पानी डालकर रख दें। जब पानी ठण्डा हो जाए तो उसे छानकर पी लें। यदि मीठे की आवश्यकता हो तो मिश्री मिलायें। यह सेब का पौष्टिक और स्वादिष्ट शर्बत है। यह शीघ्र ही रक्त में मिलकर हृदय, मस्तिष्क, यकृत और शरीर के हरेक कोश (Cell) में शक्ति और स्फूर्ति पहुँचाता है।

सेब का रस हृदय को शक्ति देता है; नेत्रदृष्टि तेज करता है, शरीर और रक्त के विषैले दोषों को निकालकर विभिन्न रोगों को दूर करता है, दुबले-पतले व्यक्तियों को हृष्ट-पुष्ट बनाता है। जो लोग शक्तिशाली, स्वस्थ और जवान बने रहना चाहते हैं, उनको सेब का रस अधिकाधिक नित्य सेवन करना चाहिए। कहावत भी है—**An apple a day, keeps the Doctor away**. अर्थात् एक सेब नित्य खाने से डॉक्टर की आवश्यकता नहीं पड़ती। सेब भूखे पेट खाना अच्छा है। यह गर्मी, खुश्की दूर करता है। इसका मुरब्बा हृदय, रक्त, मस्तिष्क की कमजोरी हटाता है। नित्य प्रातः भूखे पेट सेब खाकर ऊपर से दूध पिया जाए तो एक दो माह में ही त्वचा का रंग निखरेगा, चेहरे पर लाली झलकेगी, यौन सम्बन्धी सभी कमजोरियाँ दूर होकर जीवन में स्फूर्ति दौड़ने लगेगी। यह बहुत अच्छा टॉनिक है। **मानसिक तनाव, चर्मरोग, गठिया, संधिशोथ** (Arthritis), **श्वास प्रणाली के रोगों** में नित्य दो सेब खाने से लाभ होता है। सेब भोजन से पहले भूखे पेट खाने पर अधिक लाभदायक है। सेब वीर्यवर्धक है।

जोड़ों का दर्द—पेशाब की जाँच कराने पर यदि पेशाब में अम्ल (Acid) की मात्रा पाई जाये तो सेब खाना लाभदायक है। सेब खाने से जोड़ों का दर्द व गठिया में लाभ होता है। सेब उबालकर, पीसकर, दर्द वाली जगह पर लेप करें।

दाँत गलते हों, छेद हों, मसूढ़े फूलते हों तो खाना खाने के बाद नित्य सेब खायें। इससे दाँत और मसूढ़े ठीक हो जायेंगे और खराब नहीं होंगे। यह स्फूर्तिदायक फल है।

बिच्छू काटना—सेब को चटनी की तरह पीसकर जहाँ बिच्छू ने काटा हो, लेप करें तथा सेब खिलायें।

जुकाम—दुर्बल मस्तिष्क के कारण भी सर्दी-जुकाम सदा बना रहता है। ऐसे रोगियों को जुकाम की दवाओं से लाभ नहीं होता। ऐसे लोगों को जुकाम ठीक करने के लिए भोजन से पहले छिलके सहित सेब खाना चाहिए। इससे मस्तिष्क की दुर्बलता भी दूर होती है।

ब्रोंकाइटिस—सर्द ऋतु में खाँसी, जुकाम प्रायः होता रहता है। सर्दी, खाँसी से ब्रोंकाइटिस हो जाता है। दो सेब या नाशपाती (Pears) खाने से पुरानी (क्रानिक) ब्रोंकाइटिस से छुटकारा मिल सकता है। सेब और नाशपाती में कैचिन्स (Catechins) नामक एंटी आक्सीडेंट्स कम्पाउंड्स पाये जाते हैं जो फेफड़ों की कोशिकाओं को फ्री-रेडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाने में सहायक होते हैं। सेब, नाशपाती कच्ची ही खाना लाभप्रद है। क्रानिक ब्रोंकाइटिस के रोगी को लम्बे समय कम-से-कम तीन माह से खाँसी चली आती है और वह कफ अधिकाधिक थूकता रहता है। यह तथ्य **अमेरिकन थोरेसिक सोसायटी** ने व्यक्त किया है।

सेब फेफड़ों के लिए लाभदायक है। विटामिन 'सी', 'ई', एवं बीटा केरोटीन, खट्टे फलों, सेब एवं फलों के रस के साथ ही फेफड़ों का भलीभाँति कार्य करने का सम्बन्ध है। जो लोग सेब खाते हैं, उनके फेफड़ों की क्षमता सेब नहीं खाने वालों से अधिक होती है। इसलिए प्रतिदिन सेब खायें। ब्रोंकाइटिस और खाँसी को भगायें।

खाँसी—पके हुए सेब का एक गिलास रस निकालकर मिश्री मिलाकर प्रातः पीते रहने से पुरानी खाँसी ठीक हो जाती है।

सूखी खाँसी—(1) जब तक खाँसी रहे, सेब पर कालीमिर्च और मिश्री डालकर खाते रहें। गले में खरखरी चलकर आने वाली खाँसी व बार-बार उठने वाली खाँसी में लाभ होगा। (2) नित्य पके हुए मीठे सेब खाते रहने से सूखी खाँसी में लाभ होता है।

आंत्रज्वर (Typhoid)—आंत्रज्वर में सेब का रस बहुत लाभदायक है।

हृदय-शक्तिवर्धक—सेब का मुरब्बा 15-20 दिन खाने से हृदय की दुर्बलता, दिल बैठना ठीक हो जाता है।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)—उच्च रक्तचाप होने पर दो सेब नित्य खाने से लाभ होता है। उच्च रक्तचाप में सेब खाने से पेशाब अधिक व जल्दी-जल्दी आता है। इससे शरीर का नमक बाहर निकल जाता है। गुर्दों को आराम मिलता है।

स्मरण-शक्तिवर्धक—जिन व्यक्तियों के मस्तिष्क और स्नायु दुर्बल हो गए हों, विद्यार्थियों को याद नहीं रहता हो, उन्हें सेब खाना चाहिए। सेब के सेवन से नाड़ियों की शक्ति व स्मरण-शक्ति बढ़ जाती है तथा बेहोशी, उन्माद, चिड़चिड़ापन में लाभ होता है। इसके लिए एक या दो सेब बिना छिले चबा-चबाकर भोजन से पन्द्रह मिनट पहले खायें।

अधिक प्यास—सेब का रस पानी में मिलाकर पीने से प्यास कम लगती है। जिन्हें वायु विकार हो, उन्हें यह लाभदायक नहीं होगा।

पथरी—गुर्दे और मूत्राशय में पथरियाँ बनती रहती हैं। ऑपरेशन कराके निकाल देने के पश्चात् भी प्राय: पथरी बन जाती है। सेब का रस पीते रहने से पथरी बनना बन्द हो जाता है तथा बनी हुई पथरी घिस-घिसकर मूत्र द्वारा बाहर आ जाती है। यह वृक्कों तथा मूत्राशय को शुद्ध करता है, गुर्दे का दर्द दूर होता है। यदि कुछ दिन केवल सेब ही खाकर रहें तो पथरी निकल जाती है। अधिक भूख लगे तो अन्य शाक, फल खायें।

बहुमूत्र—सेब खाने से रात को बार-बार मूत्र जाना कम हो जाता है।

सिरदर्द—सेब पर नमक व कालीमिर्च लगाकर 20-25 दिन खाने से सिरदर्द में लाभ होता है। एक या दो सेब नमक व कालीमिर्च लगाकर प्रात: भूखे पेट चबा-चबाकर नित्य खायें। इसके बाद गर्म पानी या गर्म दूध पियें।

अनिद्रा (Insomnia)—(1) अनिद्रा होने पर सेब का मुरब्बा खाने से निद्रा आने लगती है। सेब खाकर सोना भी नींद लाने में सहायक है। (2) एक सेब के छोटे-छोटे टुकड़े करके दो गिलास पानी में उबालें। फिर ठण्डा करके सेब को मसल कर पानी छानकर स्वादानुसार नमक मिलाकर पीने से नींद आती है।

बच्चों के दस्त—जब बच्चों को दूध नहीं पचता हो, दूध पीते ही कै और दस्त आते हों तो उनका दूध बन्द करके थोड़े-थोड़े समय के बाद सेब का रस पिलाने से क़ै और दस्तों में आराम आ जाता है। पुराने दस्तों में सेब का रस लाभदायक है। मरोड़ लगकर होने वाले बड़े लोगों के दस्तों में भी यह लाभदायक है।

सेब का रस खून के दस्तों को बन्द करता है। दस्तों में सेब बिना छिलके वाली होनी चाहिए। दस्तों में सेब का मुरब्बा भी लाभदायक है। सेब के छिलके उतारकर छोटे-छोटे टुकड़े करके दूध में उबालें। इस दूध का आधा कप प्रति घण्टे से पिलाने से दस्त विशेषकर गर्मी में होने वाले दस्त बन्द हो जाते हैं।

उल्टी—सेब के रस में स्वाद के अनुसार नमक मिलाकर पीने से उल्टी होना बन्द हो जाता है।

गर्भावस्था की उल्टी—सेब के बीज आधा चम्मच, दो कप पानी में डालकर उबालें। एक कप पानी रहने पर छानकर सुबह-शाम पियें। गर्भावस्था में होने वाली उल्टियाँ बन्द हो जायेंगी।

ई-कोलाई—सेब व दालचीनी में **एंटीऑक्सीडेंट** प्रचुर मात्रा में होते हैं। उबला सेब व दालचीनी **उल्टी-दस्त** के रोगियों के लिए लाभकारी है क्योंकि इनमें **ई-कोलाई** नाम के बैक्टीरिया को मारने की क्षमता होती है। क्रीम न मिलाएँ तो रोगियों को तुरन्त आराम मिलेगा।

यकृत (Liver)—सेब यकृत-रोगों में लाभदायक है। इससे यकृत को शक्ति मिलती है।

गैस—सेब का रस पाचन अंगों पर एक पतली तह चढ़ा देता है जिससे वे संक्रमण और बदबू से बचे रहते हैं। वायु उत्पन्न होना रुक जाता है। मलाशय और निचली आँतों में दुर्गन्ध, संक्रमण नहीं होता। सेब का रस पीने के बाद गर्म पानी पीना चाहिए।

आँतों में घाव, शोथ रहने पर सेब का रस पीते रहने से आराम मिलता है।

कब्ज़—प्रातः भूखे पेट तथा खाना खाने के बाद शाम को एक सेब खाने से कब्ज़ दूर होती है। सेब का छिलका दस्तावर भी होता है। कब्ज़ वालों को सेब छिलके सहित खाना चाहिए, दस्त वालों को बिना छिलके के।

कृमि—दो सेब रात को सोते समय कुछ दिन, कम-से-कम सात दिन, खाने से कृमि मरकर मल के साथ बाहर आ जाते हैं। सेब खाने के बाद रात भर पानी न पियें।

त्वचा—सेब के रस में शहद मिलाकर नित्य दो बार चेहरे पर लगायें। इससे सर्दी के मौसम में त्वचा की कोमलता बनी रहती है।

यदि आपकी त्वचा तैलीय है तो आपको चाहिए कि एक सेब को अच्छी तरह पीस लें और उस लुगदी की पतली तह चेहरे पर चढ़ा लें। दस मिनट बाद गर्म पानी से धो डालें।

मस्से (Warts)—खट्टे सेब का रस मस्सों पर लगाने से मस्सों के छोटे-छोटे टुकड़े होकर जड़ से गिर जाते हैं।

शराब की आदत—सेब का रस बार-बार पीने से, अच्छी तरह पका हुआ एक-एक सेब नित्य तीन बार खाते रहने से शराब पीने की आदत छूट जाती है। नशे के समय सेब खाने से नशा उतर जाता है। इसका रस भी पिया जा सकता है। भोजन के साथ सेब खाने से भी शराब की आदत छूट जाती है। उबले हुए तीन सेब नित्य तीन बार खाने से कुछ ही दिनों में शराब पीने की लत छूट जाती है।

मानसिक रोग, कफ, खाँसी, यक्ष्मा में सेब का रस, इसका मुरब्बा लाभप्रद है।

भूख न लगना—(1) खट्टे सेब का रस एक गिलास, स्वाद के अनुसार मिश्री मिलाकर कुछ दिन तक नित्य पीने से भूख अच्छी तरह लगने लगेगी। (2) खट्टे सेब के रस में आटा गूँधकर रोटी बनाकर नित्य खायें। (3) एक गिलास सेब के रस में मिश्री मिलाकर पीने से भूख अच्छी लगती है। (4) प्रातः भूखे पेट सेब खाने से भूख अच्छी लगती है।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नित्य 300 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लेने का प्रयत्न करें। एक सेब में 21 ग्राम प्रोटीन होता है।

मोटापा बढ़ाना—एक सेब काटकर रात भर चाँदनी या खुले में रखें। प्रातः इस प्रकार चालीस दिन खायें, मोटापा बढ़ जायेगा।

मलेरिया ज्वर—ज्वर में सेब खाने से ज्वर जल्दी ठीक होता है। मलेरिया में ज्वर आने के पहले सेब खाने से ज्वर आने के समय, ज्वर नहीं आता।

बच्चों के पेट के रोगों में नित्य सेब खिलाना लाभदायक है।

मात्रा—एक बार में एक से तीन सेब तक, जितने खाए जा सकें, खायें।

सावधानी—गला बैठने पर सेब न खायें। गाने वाले सेब न खायें।

नीबू (LEMON)

लेटिन नाम—साइट्रस मेडिका (Citrus medica)

नीबू का सेवन हर मौसम में किया जा सकता है। यह बदलते मौसम के अनुरूप अपने गुणों को समायोजित कर मौसम सम्बन्धी दोषों से बचाता है। नीबू का मुख्य कार्य शरीर के विषों को नष्ट कर उन्हें बाहर निकालना है। यह मुँह के स्वाद को ठीक करके भोजन के प्रति रुचि पैदा करता है। रक्त शुद्ध कर त्वचा को नवीन आभा देता है। नीबू को नमक में रखने से वह कई दिन तक ताजा बना रहता है। नीबू का प्रभाव क्षारीय है। सब्जियों में नीबू पकाते समय नहीं डालें, सब्जी पकाकर उतारते समय डालें।

नीबू में साइट्रिक एसिड (अम्ल) होने पर भी पेट में इसका दुष्प्रभाव नहीं होता। नीबू पेट में क्षार की उत्पत्ति करता है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नीबू में पाया जाने वाला **फॉस्फोरस** शरीर में नये तन्तुओं के विकास में सहायक होता है। पोटेशियम लवण स्वयं क्षारमय होने से उन तन्तुओं की रक्षा करता है और रक्त में अम्लता की वृद्धि को रोकता है।

नीबू की शिकंजी व्रत या उपवास के दिनों में अधिक मात्रा में पियें। नीबू पेट के सारे विकार पेशाब के रास्ते बाहर निकाल देता है।

शरीर में विजातीय द्रव्य व विष जमा होने से व्यक्ति बीमार होता है। प्रातः एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर एक चम्मच अदरक का रस डालकर नित्य पीने से शरीर शुद्ध व नीरोग रहता है।

शक्तिवर्धक (Tonic)—(1) एक गिलास उबलते हुए पानी में एक नीबू निचोड़कर पीते रहने से शरीर के अंग-अंग में नई शक्ति अनुभव होने लगती है। नेत्र-ज्योति तेज हो जाती है। मानसिक दुर्बलता, सिरदर्द, पुट्ठों में झटके लगना बन्द हो जाते हैं। अधिक कार्य से भी थकावट नहीं आती। इसे बिना शक्कर और नमक मिलाए छोटे-छोटे घूँटों में पीना चाहिए। चाहें तो शहद की दो चम्मच मिला सकते हैं।

शक्कर और नमक का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। असाध्य रोगों में लम्बे समय तक उपवास रखने के बाद खाना नहीं दिया जाता, परन्तु पानी में नीबू का रस मिलाकर बार-बार पीते रहने से रोगी के शरीर से दूषित पदार्थ निकल जाते हैं और रोग दूर हो जाते हैं। इसके नियमित सेवन से स्फूर्ति रहती है।

(2) 40 ग्राम किशमिश, 6 मुनक्के, 6 बादाम, 6 पिस्ते रात को आधा किलो पानी में काँच के बर्तन में भिगो दें। प्रातः छानकर पीसकर इसी पानी में मिलाकर एक चम्मच शहद और एक नीबू निचोड़कर भूखे पेट पियें। इससे मानसिक व शारीरिक कमजोरी, थकान दूर हो जाती है। यह इन्द्रियों की/शक्ति के लिए लाभदायक है।

(3) **शक्तिवर्धक गर्म पेय**—एक कप उबला हुआ पानी, एक चुटकी सेंधा नमक, एक चुटकी काला नमक, एक चम्मच चीनी, दस बूँद नीबू का रस, भुना-पिसा हुआ चौथाई चम्मच जीरा सबको मिलाकर पियें। यह पेय बहुत स्वादिष्ट, **पाचनशक्ति** और शारीरिक शक्ति बढ़ाने वाला है। इसे चाय की जगह पियें तो अच्छा है। ये मिलाई जाने वाली चीजें स्वाद के अनुसार और परहेज के अनुसार घटा-बढ़ा सकते हैं। इस पेय को बीमारी की अवस्था में भी ले सकते हैं। इसे तीन बार तक नित्य पिया करें।

(4) तीन छुहारे गुठली निकालकर टुकड़े कर लें। एक गिलास पानी में छुहारे, 15 किशमिश, एक नीबू का रस डालकर रात को खुले में छत पर रख दें। प्रातः मञ्जन करके पानी पी जायें तथा छुहारे, किशमिश खा जायें। लगातार चार महीने तक सेवन करें। चेहरा चमकने लगेगा।

शर्बत—1 किलो चीनी, 350 मिलीलीटर पानी, 2 नीबू का रस—इन तीनों को मिलाकर, उबाल देकर कपड़े से छान लें। ठण्डा कर काँच की बोतल में भरें। यह चाशनी वर्ष-भर खराब नहीं होती। इसे शर्बत की तरह प्रयोग करें।

पागलपन—नीबू का छिलका छाया में सुखाकर पीस लें। इसकी आधा चम्मच रात को एक गिलास पानी में भिगोकर प्रातः पानी छानकर स्वादानुसार मिश्री मिलाकर प्रतिदिन पीने से पागलपन और भ्रम (वहम) ठीक हो जाता है।

विटामिन—नीबू से मिलने वाला विटामिन 'ए' नेत्र के विकार ठीक करता है, विटामिन 'बी' पाचनशक्ति को ठीक करता है और विटामिन 'सी' रक्तविकारों को ठीक करता है। नीबू को पानी में निचोड़कर प्रातः भूखे पेट पीना ज्यादा लाभदायक है।

विटामिन 'सी'—विभिन्न रोगों से बचने, स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त करने के लिए नीबू का रस विटामिन 'सी' का भण्डार है। शरीर में विटामिन 'सी' घट जाने से स्कर्वी, एनीमिया, हड्डी के जोड़ों की पीड़ा, रक्तस्राव, दाँतों के रोग, पायोरिया, कूकरखाँसी, दमा आदि रोग हो जाते हैं। नीबू के सेवन से इनमें लाभ होता है तथा सल्फाड्रग्स के सेवन से उत्पन्न दोष भी दूर हो जाते हैं।

विटामिन 'सी' संतरा कुल के सभी फलों, जैसे नीबू, चकोतरा, मौसमी, माल्टा तथा संतरा में प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त विटामिन 'सी' का एक अन्य स्रोत आँवला भी है। पर आँवले का विटामिन 'सी' अन्य कई यौगिकों के साथ मिलकर एक गरिष्ठ रसायन बनाता है जिसके कारण आँवले के विटामिन 'सी' का लाभ शरीर को इसके दीर्घकालीन सेवन के बाद ही प्राप्त होता है। इसके विपरीत संतरा कुल के सभी फलों में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' बहुत आसानी से शरीर में स्वांगीकृत हो जाता है और तत्काल लाभ प्रदान करता है। नीबू का विशेष महत्त्व इसमें पाये जाने वाले विटामिन 'सी' अर्थात् एस्कार्बिक अम्ल के कारण है।

नीबू शरीर के स्वस्थ विकास के लिये बहुत आवश्यक जीवन तत्त्व है। यह विटामिन दूसरे कई विटामिनों के साथ मिलकर शरीर को स्वस्थ रखने में बहुत महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके साथ ही त्वचा को स्वस्थ रखने में तथा शरीर को विपरीत परिस्थितियों में रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करने में भी विटामिन 'सी' बहुत अनिवार्य है। यह विटामिन शरीर में संचित नहीं रहता, इसलिये इसकी पूर्ति के लिये शरीर को प्रतिदिन कुछ मात्रा में विटामिन 'सी' अनिवार्य रूप से प्राप्त होना चाहिये वरना शरीर में विभिन्न प्रकार के उपापचय सम्बन्धी रोग उत्पन्न हो जाते हैं तथा रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है।

विटामिन 'सी' का प्रमुख गुण शरीर में **प्रतिरोधक शक्ति** का विकास करना है। नीबू के रस में पाये जाने वाली विटामिन 'सी' की प्रचुर मात्रा के कारण नीबू को प्राकृतिक शक्तिवर्धक फल के रूप में बहुत महत्त्व दिया जाता है।

प्रतिदिन भोजन के साथ एक नीबू का प्रयोग करने से शरीर को विटामिन 'सी' की पर्याप्त मात्रा उपलब्ध होती है।

रक्तविकार—उबलते हुए पानी का एक गिलास भरकर इसमें दो नीबू निचोड़कर पीने योग्य ठण्डा होने पर नित्य प्रात: एक मास तक पीते रहने से रक्त-विकार ठीक हो जाता है।

रक्तक्षीणता (Anaemia)—(1) जिनके शरीर में रक्त की कमी हो, शरीर दिन पर दिन गिरता जाए, उन्हें नीबू और टमाटर के रस का सेवन लाभ पहुँचाता है। (2) नीबू के रस को एक गिलास पानी में मिलाकर स्वादानुसार नमक मिलाकर पीना चाहिए। इससे शरीर में रक्ताल्पता सम्बन्धी दोष दूर हो जाते हैं।

रक्तवर्धक—(1) एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर इसमें 25 ग्राम किशमिश डाल दें। इसे रात को खुले स्थान पर रख दें। प्रात: भीगी हुई किशमिश खाते जायें और यह पानी पी जायें। इस प्रकार नीबू पानी में भिगी हुई किशमिश खाने से रक्त बढ़ता है जिससे रक्त की कमी के रोगों में लाभ होता है। (2) मूली काटकर अदरक के टुकड़े और नीबू डालकर खायें। इससे रक्त की कमी दूर हो जाती है।

नाखून न बढ़ना—(1) यदि आपके नाखून न बढ़ते हों तो गर्म पानी में नीबू निचोड़कर उसमें पाँच मिनट तक अँगुलियाँ रखें, फिर तुरन्त ही हाथ ठण्डे पानी में रखें। इससे नाखून बढ़ने लगेंगे। (2) नाखूनों पर नीबू का रस लगाने से वे बहुत मजबूत और सुन्दर रहते हैं। अँगुलियों को धोकर उनके अग्रभाग पर नीबू रगड़कर सुखा लें।

नाखूनों के पास की त्वचा पकती हो तो नीबू के हरे पत्ते और नमक पीसकर लगायें। 15 दिन लगाने पर आप देखेंगे कि नाखूनों की त्वचा पकना बन्द हो गई है।

आयु बढ़ना—प्रो. स्कमोल के अनुसार यदि थोड़ा-सा नीबू नित्य सेवन किया जाए तो आयु बढ़ती है। **नीबू का अधिक सेवन हानिकारक है।**

पाचन संस्थान के रोग—यदि आपके पाचन अंग कार्य नहीं करते, भोजन नहीं पचता, पेट में गैस के कारण हृदय पर बोझ अनुभव होता है, पेट फूल जाता है, रात को नींद नहीं आती, भोजन भली प्रकार नहीं पचता तो एक गिलास गर्म पानी में एक नीबू का रस मिलाकर बार-बार पियें, इससे पाचन-अंग और शरीर की धुलाई हो जाती है। रक्त और शरीर के समस्त विषैले पदार्थ मूत्र द्वारा निकल जाते हैं। कुछ ही दिनों में शरीर में नई स्फूर्ति

और शक्ति अनुभव होने लगती है। अपच होने पर नीबू की फाँक पर नमक डालकर गर्म करके चूसने से भोजन सरलता से पच जाता है। यकृत के समस्त रोगों में नीबू लाभदायक है।

पेट दर्द—(1) 12 ग्राम नीबू का रस, 6 ग्राम अदरक का रस और 6 ग्राम शहद मिलाकर पीने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है। (2) नीबू की फाँक में काला नमक, कालीमिर्च और जीरा भरकर गर्म करके चूसने से पेट का दर्द ठीक हो जाता है। कीड़े (कृमि) नष्ट हो जाते हैं। (3) अजीर्ण, अपच, गैस, अधिक खाना आदि कारणों से पेट दर्द हो तो एक कप गर्म पानी में नीबू निचोड़ें। इसमें एक चम्मच चीनी, ज़रा-सा नमक, पिसी हुई अजवायन और जीरा मिलाकर पियें। पेट दर्द शीघ्र मिट जायेगा। (4) 50 ग्राम पोदीने की चटनी पतले कपड़े में डालकर निचोड़कर रस निकालकर इसमें आधा नीबू निचोड़ें। दो चम्मच शहद, चार चम्मच पानी मिलाकर पीने से पेट का तेज दर्द शीघ्र बन्द हो जाता है। (5) आधा कप पानी, दस पिसी हुई कालीमिर्च, एक चम्मच अदरक का रस, आधे नीबू का रस सब मिलाकर पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। स्वाद के लिए चीनी या शहद चाहें तो मिला लें।

(6) एक नीबू, काला नमक, कालीमिर्च, चौथाई चम्मच सोंठ, आधा गिलास पानी में मिलाकर पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। (7) अजवायन, सेंधा नमक को नीबू के रस में भिगोकर सुखा लें। पेट दर्द होने पर एक चम्मच चबाकर पानी पियें। इस प्रकार हर एक घण्टे से, जब तक दर्द रहे, लें। पेट का सेंक करें। नमक, जीरा, चीनी, अजवायन सभी आधा-आधा चम्मच लेकर नीबू निचोड़कर, पीसकर चटनी बनाकर खाने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। (8) कीड़ों के कारण पेट दर्द हो, पेट में कीड़े हों तो सात दिन तक नित्य दो बार नीबू की एक फाँक में पिसा हुआ जीरा, कालीमिर्च, काला नमक भरकर चूसें। (9) मूली पर नमक, नीबू, कालीमिर्च डालकर खाने से अपच के कारण होने वाला पेट दर्द ठीक हो जाता है। (10) विवाह, जीमन में अधिक खाना खाने से अपच, गैस से पेट दर्द हो तो एक कप तेज गर्म पानी में भुना हुआ जीरा, पिसी हुई अजवायन, नीबू और चीनी सब स्वादानुसार मिलाकर नित्य चार बार पियें।

(11) रोगी को **पेट दर्द खाना खाने के बाद** होता है तो, आधा कप मूली के रस में आधा नीबू निचोड़कर नित्य दो बार पीने से पेट दर्द ठीक हो जाता है। (12) चीनी, जीरा, नमक, कालीमिर्च, एक कप गर्म पानी, नीबू मिलाकर नित्य तीन बार पियें। (13) बार-बार नीबू का पानी पीते रहने से पेट दर्द, वायु गोले का दर्द ठीक हो जाता है।

भूख न लगना, अपच होने पर—(1) भोजन से पहले एक गिलास पानी में आधा नीबू, एक चम्मच अदरक का रस, स्वादानुसार नमक मिलाकर पीने से लाभ होता है। (2) नीबू, भुना हुआ जीरा, काला नमक और अदरक लेकर सबकी चटनी बनाकर खाने से भूख अच्छी लगती है। वर्षा में भूख प्राय: कम लगती है, उस समय यह ज्यादा लाभकारी है। (3) नीबू और अदरक की चटनी का सेवन करें। मौसम के अनुसार धनिए की पत्ती भी मिला सकते हैं। (4) भोजन करने के आधा घण्टा पहले एक गिलास पानी में नीबू निचोड़कर पीने से भूख अच्छी लगती है।

भूख न लगे, अजीर्ण हो, खट्टी डकारें आती हों तो—(1) एक नीबू आधा गिलास पानी में निचोड़कर शक्कर मिलाकर नित्य पियें। (2) एक चम्मच अदरक का रस, नीबू, सेंधा नमक एक गिलास पानी में मिलाकर पियें। (3) खट्टी डकारें आती हों तो गर्म पानी में नीबू निचोड़कर पियें।

नीबू और अदरक का सेवन, खूब बढ़ाए भूख।
गुण इनके नहीं मरते चाहे जाएँ ये सूख॥

प्यास अधिक लगती हो तो पानी में नीबू निचोड़कर पीने से प्यास कम लगती है।

बार-बार थूकना—अदरक, नीबू के रस में डालकर खाना खाते समय नित्य खायें। बार-बार थूकना बन्द हो जायेगा।

कब्ज़—(1) एक नीबू का रस एक गिलास गर्म पानी के साथ रात्रि में लेने से दस्त खुलकर आता है। (2) नीबू का रस और शक्कर प्रत्येक 12 ग्राम एक गिलास पानी में मिलाकर रात को पीने से कुछ दिनों में पुराना कब्ज़ दूर होता है। (3) गर्म पानी और नीबू प्रातः भूखे पेट पियें। एक गिलास हल्के गर्म पानी में एक नीबू निचोड़कर एनिमा लगायें। पेट साफ होगा। कृमि भी निकल जायेंगे। (4) एक गिलास गर्म पानी में एक नीबू, दो चम्मच अरंडी का तेल (Castor Oil) मिलाकर रात को पियें। (5) एक चम्मच मोटी सौंफ, 5 कालीमिर्च चबायें फिर एक गिलास गर्म पानी, एक नीबू, काला नमक मिलाकर रात को नित्य पियें।

(6) प्रातः भूखे पेट अमरूद पर नमक, कालीमिर्च, नीबू डालकर प्रतिदिन खायें। (7) प्रातः भूखे पेट नीबू पानी तथा रात को सोते समय नीबू की शिकञ्जी पीने से कब्ज़ दूर होती है। लम्बे समय तक पीते रहने से पुरानी कब्ज़ भी दूर हो जाती है। (8) एक अच्छा बड़ा नीबू काटकर रात को छत पर या खुले में रख दें। प्रातः एक गिलास पानी में स्वादानुसार चीनी डालकर उस नीबू को निचोड़कर, जरा-सा काला नमक अच्छी तरह मिलाकर नित्य पीने से कब्ज़ दूर हो जाती है। (9) एक गिलास गर्म पानी में एक नीबू निचोड़कर चौथाई चम्मच नमक डालकर रात को पीकर सोने से कब्ज़ दूर हो जाती है।

नाभि टलना—नीबू काटकर बीज निकाल दें। इसमें सुहागा (यह पंसारी के मिलता है) भुना हुआ आधा चम्मच भरकर हल्का-सा गर्म करके चूसें, टली हुई नाभि अपने स्थान पर आ जायेगी।

दस्त—(1) दूध में नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। दस्त में मरोड़ हों, आँव आती हो तो नीबू का उपयोग करें। एक नीबू का रस एक कप पानी में मिलाकर पियें। इसी प्रकार एक दिन में पाँच बार लें। इससे दस्त बन्द हो जाते हैं। (2) एक बूँद नीबू का रस, एक चम्मच पानी जरा-सा नमक और शक्कर मिलाकर नित्य पाँच बार पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं। (3) आधे नीबू पर बाजरे के दाने के बराबर अफीम लगायें और इसे गोद लें फिर जरा-सा गर्म करके चूसें। इस तरह हर चार घण्टे से चूसें। दस्त, पेचिश बन्द हो जायेगी। (4) एक कप ठण्डे पानी में चौथाई नीबू निचोड़कर स्वादानुसार नमक, चीनी मिलाकर हर दो घण्टे में पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं। (5) दस्त थोड़ा-थोड़ा, बार-बार हो तो एक चम्मच प्याज का रस और आधा नीबू का रस चौथाई कप ठण्डे पानी में मिलाकर हर तीन घण्टे से पिलायें।

हैजा—गर्म पानी में नमक और नीबू का रस मिलाकर पिलायें। उल्टी हो जाने पर फिर पिलायें। जब तक उल्टी होती रहे, पिलाते रहें। पेट की सफाई हो जायेगी। रोगी अच्छा हो जायेगा। हैजे के दिनों में नीबू का अचार खाने से हैजा तथा रोग-संक्रमण घटता है। नित्य नीबू सेवन करने से हैजे से बचाव होता है। पित्त शमन होता है। नीबू गर्म करके चीनी लगाकर चूसना, जी मिचलाने एवं हैजे में लाभप्रद है। नीबू, प्याज का रस, चीनी और पानी मिलाकर पीने से हैजे में लाभ होता है। नीबू का रस एक भाग, हरा पोदीना और प्याज का रस आधा-आधा भाग मिलाकर पीने से लाभ होता है।

नीबू हैजे से बचाता है। जब हैजा फैल रहा हो, किसी को हैजा हो गया हो तो सम्पर्क में आने वाले लोग नीबू का अधिकाधिक सेवन करें। नीबू चूसें, नीबू का अचार खायें। भोजन के बाद नीबू का पानी पियें। हैजा से बचाव होगा। हैजे के कीटाणु खट्टी चीजों के सेवन से नष्ट हो जाते हैं। हैजा होने पर चार चम्मच गुलाबजल, थोड़ा-सा नीबू और मिश्री मिलाकर हर दो घंटे से पियें। हैजे में लाभ होगा।

हैजा के कीटाणु अम्लीय (खट्टे) पदार्थों के सेवन से नष्ट होते हैं। नीबू का रस, प्याज का रस और शहद प्रत्येक एक-एक चम्मच मिलाकर पियें। इससे हैजा ठीक हो जाता है।

संग्रहणी—नीबू को बीच में से काटकर इसमें मूँग के बराबर अफीम डालकर धागे से बाँधकर आँच पर लटकाकर सेंककर नित्य तीन दिन तक चूसें।

वायुगोला—6 ग्राम नीबू का रस आधा गिलास पानी में मिलाकर पीने से आराम होता है।

गैस—एक चम्मच नीबू का रस और एक चम्मच पिसी हुई अजवायन एक गिलास गर्म पानी में घोलकर पीने से गैस और पेट दर्द ठीक हो जाता है।

पेचिश—(1) आधा गिलास ताजा पानी में आधा नीबू निचोड़कर दिन में 3 बार पीने से पेचिश में लाभ होता है। दूध में नीबू निचोड़कर पीने से भी लाभ होता है। (2) मिट्टी के बर्तन (शिकोरा) में 250 ग्राम दूध, स्वादानुसार शक्कर, आधा नीबू निचोड़कर मिलाकर पियें। इससे पेट में हल्की-सी जलन होगी और खून के दस्त बन्द हो जायेंगे। (3) एमोबायसिस (आमातिसार) होने पर नित्य दिन में तीन बार नीबू का पानी पीने से लाभ होता है। लगातार लेते रहने से आँतें साफ होकर आँव आना बन्द हो जाती है।

पेट में गाँठ—(1) गाजर व चुकन्दर के मिश्रित रस का एक-एक गिलास नित्य दो बार एक- दो महीने तक पीते रहें। (2) एक गिलास चुकन्दर के रस में आधा नीबू, दो चम्मच शहद मिलाकर पीते रहें। पेट या कहीं भी गाँठ हो, पिघल जायेगी।

उल्टी—जी मिचलाना आरम्भ होते ही नीबू का सेवन करना चाहिए। इससे उल्टी नहीं होती। नीबू में शक्कर और कालीमिर्च, दोनों भरकर चूसने से भी उल्टी बन्द हो जाती है। उल्टी में नीबू को गर्म नहीं करना चाहिए। नीबू का रस एक चम्मच, पानी एक चम्मच और ग्लूकोज एक चम्मच मिलाकर एक-एक घण्टे से लें। उल्टियाँ बन्द हो जायेंगी। (1) आधा कप पानी में 15 बूँद नीबू का रस, भुना-पिसा हुआ जीरा, पिसी हुई एक छोटी इलायची मिलाकर हर आधे घण्टे बाद पियें। उल्टी होना बन्द हो जायेगी। (2) नीबू के छिलके सुखाकर, जलाकर राख बना लें। चौथाई चम्मच राख, आधा चम्मच शहद में मिलाकर

चाटने से उल्टी बन्द हो जाती है। (3) दो छोटी इलायची पीसकर नीबू की फाँक में भरकर चूसने से उल्टी बन्द हो जाती है। (4) चौथाई कप पानी में आधा नीबू निचोड़कर मिला लें। इसकी एक चम्मच हर पन्द्रह मिनट बाद पियें। उल्टी बन्द हो जायेगी। (5) सेंधा नमक, हरा धनिया पर आधा नीबू निचोड़कर, चटनी बना लें। जब तक उल्टी हो, बार-बार आधा चम्मच चाटते रहें।

(6) नीबू, प्याज, पोदीना की चटनी बार-बार चाटें। (7) नीबू की एक फाँक में मिश्री भरकर चूसें। (8) जी मिचलाते ही, उल्टी की इच्छा होते ही नीबू की फाँक में काला नमक, कालीमिर्च भरकर चूसें। उल्टी नहीं होगी। (9) यात्रा (जल, थल, नभ, सभी) में उल्टी हो तो नीबू चूसते रहें। (10) शिशु दूध पीने के बाद उल्टी करता हो तो दूध पिलाने के कुछ देर बाद तीन बूँद नीबू का रस एक चम्मच पानी में मिलाकर पिलायें।

(11) उल्टियाँ लगातार होती रहें, दवा देने पर भी बन्द नहीं हों तो नीबू के आठ बीज पीसकर तीन चम्मच पानी में घोलकर, छानकर आधा-आधा घण्टे के अन्तर से तीन बार पिलायें। उल्टियाँ बन्द हो जायेंगी। उल्टी बन्द हो जाये तो आगे नहीं पिलायें।

गर्भावस्था की उल्टी (Morning Sickness)—(1) 100 ग्राम कच्चा जीरा, 30 ग्राम सेंधा नमक पीसकर नीबू के रस में तर कर लें, ये रस में डूबे रहें, इनको भीगते रहने दें। प्रतिदिन एक बार स्टील की चम्मच से हिला दें। सूख जाने पर आधा चम्मच प्रतिदिन तीन बार चबायें। गर्भावस्था में होने वाली उल्टियाँ बन्द हो जायेंगी। (2) ठण्डे पानी में नीबू निचोड़कर पीने से गर्भावस्था की उल्टी में लाभ होता है।

शिशुओं की उल्टी—(1) नीबू के रस की पाँच बूँद तीन चम्मच पानी में मिलाकर पिलायें, शिशु दूध नहीं उलटेगा।

कृमि—(1) यदि पेट में कृमि उत्पन्न हो गए हों तो नीबू के बीजों को पीसकर चूर्ण बना लें और पानी के साथ लें। इससे पेट के कृमि नष्ट हो जायेंगे। **मात्रा**—बड़ों के लिए एक से तीन ग्राम, बच्चों के लिए इसकी चौथाई। भूखे पेट नीबू पानी भी पियें। (2) नीबू + शहद + पानी मिलाकर नित्य 15 दिन पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

अम्लपित्त—(1) नीबू अम्ल का नाश करने वाला है। नीबू का रस गर्म पानी में डालकर सायंकाल पीने से अम्लपित्त नष्ट हो जाता है। **मात्रा**—एक कप गर्म पानी, एक चम्मच नीबू का रस एक-एक घण्टे से तीन बार लें। (2) खाना खाने के बाद एक कप पानी में आधा नीबू, जरा-सा खाने का सोडा मिलाकर प्रतिदिन दो बार पियें। (3) दो कप ठण्डे पानी में ½ नीबू निचोड़कर नित्य दो बार पीने से घबराहट और सीने की जलन में लाभ होता है। (4) दोपहर में भोजन से आधा घण्टा पहले नीबू की मीठी शिकञ्जी दो महीने पियें। खाने के बाद नहीं पियें। (5) तीव्र अम्लता अर्थात् एसिडिटी के पुराने रोगियों को ताजा नीबू पानी में निचोड़कर पीना चाहिये।

(6) दो चम्मच शहद में नीबू का एक चम्मच रस मिलाकर चाटने से अम्लपित्त में लाभ होता है। नीबू में एस्कार्बिक अम्ल पाया जाता है, पर यह शरीर में सोडियम लवणों के सांद्रण को कम करता है जिसके कारण मनुष्य की आंत्र में उत्पन्न होने वाला नमक का अम्ल अर्थात् हाइड्रोक्लोरिक अम्ल शांत रहता है तथा अम्लता धीरे-धीरे कम होती है।

डॉ. अल्बर्ट ने अपनी पुस्तक *'फ्रूट्स फॉर हैल्थ'* में लिखा है कि लोग भ्रमवश नीबू के रस को अम्लीय समझते हैं। इस भूल के फलस्वरूप इसके औषधीय गुणों को न पहचानकर अम्लपित्त में नीबू का सेवन नहीं करते। नीबू में पाया जाने वाला पोटेशियम अम्ल-विष को नष्ट करता है।

हिचकी—(1) नीबू का रस, शहद, दोनों एक-एक चम्मच, स्वादानुसार काला नमक मिलाकर चाटने से हिचकी बन्द हो जाती है। (2) एक नीबू का रस, एक कप गर्म पानी, जरा-सा काला नमक और एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से हिचकी आना बन्द हो जाता है। (3) नीबू के पेड़ से हरी पत्तियाँ तोड़कर चबाकर रस चूसें। हिचकी बन्द हो जाती है। (4) तेज गर्म पानी में नीबू निचोड़कर घूँट-घूँट पीने से हिचकी बन्द हो जाती है। (5) नीबू, सोंठ, कालीमिर्च, अदरक सब अल्प मात्रा में लेकर चटनी बनाकर चाटें।

(6) नीबू में नमक भरकर बार-बार चूसें। इन प्रयोगों से हिचकी चलना बन्द होती है।

बवासीर—(1) नीबू के रस को स्वच्छ महीन कपड़े से छानकर उसमें जैतून का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर दो ग्राम की मात्रा में ग्लिसरीन सीरिंज द्वारा रात को गुदा में प्रवेश कराते रहने से बवासीर की जलन, दर्द दूर हो जाता है, मस्से छोटे हो जाते हैं। पाखाना बिना कष्ट के आने लगता है। (2) बवासीर में तेज दर्द हो तो एक नीबू का रस और इतना ही पानी मिलाकर ग्लिसरीन सीरिंज से गुदा में डालें और बाहर निकालें, दर्द में लाभ होगा। बवासीर में तेज दर्द, रक्तस्राव होने पर उपवास रखें और ताजे पानी में नीबू पियें। (3) गाय के धारोष्ण दूध से चार कप अलग-अलग भर लें। इनमें क्रमशः आधा-आधा नीबू निचोड़कर पीते जायें। एक सप्ताह सेवन करने से हर प्रकार के बवासीर नष्ट हो जायेंगे। (4) रक्तस्रावी बवासीर हो तो गर्म दूध में आधे-नीबू का रस डालकर तुरन्त हर 3 घण्टे में पिलायें। (5) नीबू काटकर दोनों फाँकों में पिसा हुआ कत्था भरें। फिर दोनों टुकड़े रात को ओस में रख दें। प्रातः दोनों टुकड़े चूस लें, इससे रक्त गिरना बन्द हो जायेगा।

(6) बवासीर (पाइल्स) में रक्त आता हो तो नीबू की फाँक में सेंधा नमक भरकर चूसने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

यकृत (Liver)—यकृत की हर तरह की बीमारियों में नीबू लाभदायक है। दाल, सब्जी, शिकञ्जी हर चीज में नीबू अधिक-से-अधिक लें। नीबू, पानी व 10 कालीमिर्च मिलाकर नित्य पीते रहें। यकृत सम्बन्धी रोग ठीक हो जायेंगे।

पीला ज्वर (Yellow Fever)—एक फ्रेंच चिकित्सक के अनुसार नीबू को फीके पानी में मिलाकर पीले ज्वर के रोगी को पिलाने से रोगी शीघ्र ठीक हो जाता है। इसमें मीठा न मिलायें।

पीलिया (Jaundice)—(1) पत्तों सहित मूली का रस एक कप में स्वादानुसार चीनी व नीबू का रस मिलाकर प्रातः भूखे पेट तथा रात को सोते समय दो बार प्रतिदिन पीने से पीलिया ठीक हो जाता है। (2) प्याज के टुकड़े नीबू के रस में डाल दें। स्वादानुसार नमक, कालीमिर्च डाल दें। नित्य दो बार थोड़ा-थोड़ा यह प्याज खाने से पीलिया में लाभ होता है।

लू (Sunstroke)—(1) प्रतिदिन प्याज खायें, नीबू की नमकीन शिकञ्जी पियें। लू

से बचाव होगा। (2) एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़ें और स्वादानुसार पिसी हुई मिश्री या शक्कर डालकर पीने से लू का प्रभाव कम हो जायेगा।

गर्मी से घुटन—गर्मी की तपन से घुटन प्रतीत होने पर नीबू की शिकञ्जी पीने से मस्तिष्क तरोताजा हो जाता है।

नीबू का शर्बत—ठण्डे पानी में गर्म किया हुआ नीबू और शक्कर मिलाने से नीबू का शर्बत बन जाता है। यह पाचक, मतली और वमन दूर करने वाला, मलेरिया और पित्त-ज्वर में हितकारी होता है।

सिर चकराना—(1) यकृत (Liver) की गड़बड़ी, पेट की गैस से चक्कर आता हो, दौरा पड़ता हो तो गर्म पानी में नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। **मात्रा**—एक कप गर्म पानी, नीबू का रस डेढ़ चम्मच। (2) प्रात: नीबू की मीठी शिकञ्जी पीने से उठते-बैठते समय आने वाले चक्कर ठीक हो जाते हैं। (3) एक कप गर्म पानी में आधा नीबू निचोड़कर नित्य तीन बार पीने से चक्करों में लाभ होता है।

नींद में खर्राटे आते हों तो नीबू के पत्तों को सुखाकर, पीसकर आधा चम्मच और एक चम्मच शहद में मिलाकर रात को सोते समय चाटने से लाभ होगा।

अनिद्रा—सोते समय नीबू, शहद, पानी का एक गिलास पीने से नींद गहरी आती है।

सिरदर्द—(1) नीबू के छिलके पीसकर सिर पर लेप करने से सिरदर्द में लाभ होता है। (2) अदरक का रस आधा चम्मच, नीबू का रस आधा चम्मच, सेंधा नमक चौथाई चम्मच मिलाकर हल्का-सा गर्म करके इसे सूँघें। इससे छींकें आकर कफ, पानी निकलता है और सिरदर्द ठीक हो जाता है। सर्दी लगने से हुआ सिरदर्द, आधे सिर का दर्द (विवर-प्रदाह) (साइनोसाइटिस) में अधिक लाभकारी है। (3) जिस ओर सिरदर्द हो उसके विपरीत नथुने में (अर्थात् बाईं ओर सिरदर्द हो तो दायें नथुने में) तीन बूँद नीबू के रस की डालने से आधे सिर का दर्द (हेमीक्रेनिया) जो सूर्य के साथ घटता-बढ़ता है, ठीक हो जाता है। (4) कॉफी में नीबू का रस डालकर पियें। दूध नहीं डालें। (5) नीबू की फाँक गर्म करके सिर पर रगड़ें, एक बार रगड़ने के 15 मिनट बाद पुन: रगड़ें। इस तरह लगाते रहने से सिरदर्द शीघ्र ठीक हो जाता है। नीबू का रस रगड़ने के बाद सिर को हवा नहीं लगने दें। सिर ढँक लें। नीबू के प्रयोग से गर्मी के कारण होने वाला सिरदर्द शीघ्र ठीक हो जाता है।

जुकाम, सिरदर्द होने पर चाय में नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। नीबू की पत्तियों को कूटकर रस निकालकर रस को सूँघें। जिन्हें हमेशा सिरदर्द रहता है, वे यह उपाय करें। इससे सदा के लिए सिरदर्द ठीक हो जायेगा। नीबू की पत्तियों को सुखाकर प्रतिदिन प्रात: सूँघने और चाय पीने से चमत्कारिक लाभ होगा। —*वैद्य सुशील कुमार जैन, जयपुर*

दिल घबराना—दिल घबराने, छाती में जलन होने पर ठण्डे पानी में नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। पतले-दुबले शरीर वाले इसमें शक्कर भी मिलायें।

हकलाना, तुतलाना—गर्म पानी में नीबू निचोड़कर सुबह-शाम कुल्ले करें। दस पिसी हुई कालीमिर्च, एक चम्मच घी में मिलाकर दो बार चाटें।

ज्वर—(1) ज्वर जिसमें रोगी को बार-बार प्यास लगे, तो उबलते पानी में नीबू निचोड़कर पिलाने से ज्वर का तापमान गिर जाता है। **मात्रा**—पानी एक कप, नीबू का रस

दो चम्मच। (2) दो नीबू काटकर, 250 ग्राम पानी में डालकर उबालें। जब पानी आधा रह जाए तो उतारकर छान लें। इसमें दो ग्राम सेंधा नमक सेंककर मिला लें और पी जायें। यह एक खुराक है। इस प्रकार दिन में तीन बार लें। भोजन न करें। दो-तीन दिन इस प्रकार करने से हर प्रकार का ज्वर दूर हो जाता है। (3) पानी में नीबू निचोड़कर बार-बार पीने से ज्वर की गर्मी, ताप कम होता है। (4) ज्वर में प्यास अधिक लगती है, मुँह सूखता है, व्याकुलता बढ़ती है। लार बनाने वाली ग्रंथियाँ लार बनाना बन्द कर देती हैं, जिससे मुँह सूखने लगता है। अत: पानी में नीबू, नमक, कालीमिर्च, डालकर पियें। नीबू में नमक, कालीमिर्च भरकर भी चूस सकते हैं।

मलेरिया—मलेरिया में नमक, कालीमिर्च नीबू में भरकर गर्म करके चूसने से बुखार की गर्मी दूर हो जाती है। दो नीबू का रस नीबू के छिलकों सहित 500 ग्राम पानी में मिलाकर मिट्टी की हाँडी में रात को उबालकर आधा रहने पर रख दें। प्रात: इसे पीने से मलेरिया आना बन्द हो जाता है। पानी में नीबू निचोड़कर स्वाद के अनुसार शक्कर मिलाकर पीने से 4 दिन में मलेरिया आना बन्द हो जाता है। मलेरिया में उल्टी होने लगे तो नीबू में नमक भरकर चूसें। नीबू और गन्ने का रस मिलाकर पियें। उल्टी बन्द हो जायेगी। नीबू मलेरिया के लिए प्राकृतिक औषधि है।

मलेरिया में नीबू किसी भी रूप में अधिकाधिक सेवन करने से लाभ होता है। चाय में दूध के स्थान पर नीबू डालकर पीने से मलेरिया में लाभ होता है। भोजन करते समय हरीमिर्च पर नीबू निचोड़कर खायें। मलेरिया आने से पहले नीबू में नमक भरकर चूसें या नीबू की शिकञ्जी पियें।

फिटकरी भुनी हुई, कालीमिर्च, सेंधा नमक तीनों समान मात्रा में लेकर पीस लें। नीबू की एक फाँक पर यह चूर्ण चौथाई चम्मच भरकर गर्म करके ज्वर आने के एक घण्टे पहले आधा-आधा घण्टे के अन्तर से चूसें। मलेरिया बुखार नहीं आयेगा। दो, तीन दिन यह प्रयोग करें।

फ्लू (Flu)—शरीर के विभिन्न अंग और हड्डियाँ टूटने, नजला, जुकाम और फ्लू होने पर गर्म पानी में नीबू का रस पीते रहने से इन रोगों से बचा जा सकता है। ये रोग होने पर इसे बार-बार पीना चाहिए। पानी में शहद भी मिला सकते हैं।

खाँसी, श्वास और ज्वर—नीबू में नमक, कालीमिर्च एवं शक्कर भरकर गर्म करके चूसने से लाभ होता है।

उपदंश (Syphilis) **की पहचान**—स्त्री-पुरुष को उपदंश है या नहीं, यह जानने के लिए उसके शरीर के किसी भाग पर नीबू का रस लगाओ। यदि यह असह्य प्रतीत हो तो समझ लो कि उपदंश है।

जुकाम—(1) यदि जुकाम बार-बार लगता है तो रात को सोते समय पगतलियों पर सरसों के तेल की मालिश करें। गर्म पानी के एक गिलास में एक नीबू निचोड़कर गर्मा-गर्म एक महीने पियें। (2) जब जुकाम लग गई हो तो एक साबुत नीबू को धोकर एक गिलास पानी में उबालें। नीबू उबलने पर नीबू निकालकर काट लें और इसी गर्म पानी को एक गिलास में भरकर नीबू निचोड़ें। इसमें एक चम्मच अदरक का रस, दो चम्मच शहद मिलाकर पियें।

जुकाम ठीक हो जायेगा। (3) दो चम्मच दानामेथी एक गिलास पानी में उबालें। उबलते हुए आधा पानी रहने पर पानी छानकर इसमें आधा नीबू निचोड़कर गर्मा-गर्म ही पियें। उबली हुई मेथी भी खायें। ज्वर, फ्लू, सर्दी, श्वास, विवर-प्रदाह (साइनोसाइटिस) में लाभ होगा। यह पेय नित्य दो बार जब तक ठीक नहीं हो जायें, पीते रहें। (4) गुनगुने पानी में नीबू निचोड़कर पीने से जुकाम ठीक हो जाता है। नीबू पानी से सुबह-शाम गरारे भी करें। इससे गले में जमा हुआ कफ भी निकल जायेगा। तेज जुकाम हो तो एक गिलास उबलते हुए गर्म पानी में एक नीबू इच्छानुसार शहद मिलाकर रात को सोते समय पियें। (5) एक नीबू मोटे कपड़े में लपेटकर ऊपर से मिट्टी का लेप करके भोभल (मंद आग) में सेंकें। सिकने के बाद नीबू निकालकर काटकर गर्म-गर्म को ही चूस लें। जुकाम शीघ्र ठीक हो जायेगा।

पेट दर्द, सिरदर्द तथा जुकाम—चाय में दूध के स्थान पर नीबू निचोड़कर पियें। यह नित्य तीन बार जब तक दर्द रहे, पियें। नीबू के छिलके पीसकर दर्द वाले स्थान पर लेप करें।

गला बैठना—गला बैठ जाए, गले में ललाई या सूजन हो जाए तो ताजा पानी या गर्म पानी में नीबू निचोड़कर नमक डालकर तीन बार गरारे करने से लाभ होता है।

नकसीर (एपिसटेक्सिस)—(1) नीबू के रस की चार बूँद जिस नथुने से रक्त आ रहा हो, उसमें डालने से तुरन्त रक्त आना बन्द हो जाता है। (2) मूली पर नीबू निचोड़कर नित्य खाते रहने से बार-बार नकसीर आना बन्द हो जाता है। (3) आँवला, अंगूर, गन्ना, नीबू में से किसी एक के रस की चार बूँद नाक में डालने से नकसीर आना बन्द हो जाता है। (4) पानी में मिश्री घोलकर तीन बूँद नाक में डालने से नाक से रक्त आना बन्द हो जाता है।

साँस फूलना—नीबू के रस को शहद में मिलाकर चाटने से बच्चों का साँस फूलना बन्द हो जाता है।

मोटापा—(1) एक नीबू, नमक, पाव भर गुनगुने पानी में मिलाकर भूखे पेट प्रात: पीने से मोटापा कम होता है। यह लगातार एक दो-माह लें। यह गर्मी के मौसम में ज्यादा उपयोगी है। यदि शहद भी मिलायें तो ज्यादा अच्छा है। इसके बाद दिन में जब भी प्यास लगे, पानी में नीबू, शहद मिलाकर पियें। **शहद मिलायें तो नमक न मिलायें**। (2) 3 माह सुबह-शाम भूखे पेट नीबू का पानी पीने से मोटापा घटता है। (3) 125 ग्राम पानी उबालकर जब गुनगुना रह जाये तब तीन-तीन चम्मच नीबू का रस तथा शहद मिलाकर पियें। मोटापा कम होगा। यह भूखे पेट दो महीने पियें। भोजन एक बार करें। कसरत, योग, प्राणायाम नित्य करें। चोकर की रोटी, हरी सब्जियाँ खायें। शाम को फलाहार करें। भोजन के तुरन्त बाद जितना तेज गर्मागर्म पानी पिया जा सके, दो माह पियें।

यात्रा—यात्रा करते समय नीबू का सेवन करने से जी नहीं मिचलाता और यात्रा सुखद रहती है।

पर्वतारोहण—ऊँचे पहाड़ों पर चढ़ने वालों के लिए नीबू का सेवन लाभदायक है। नीबू पानी पीकर पहाड़ी पर चढ़ें, चलें, यात्रा आरम्भ करें। चढ़ते समय नीबू पानी पीते रहें। प्राणवायु की कमी होने, साँस लेने में कठिनाई होने पर नीबू पानी पियें। नीबू पानी मीठा, फीका, नमकीन इच्छा और स्वादानुसार पियें।

दाँतों की मजबूती—शौचालय में जब तक मल-त्याग करें दाँत भींचकर रखें, दाँत मजबूत रहेंगे, हिलेंगे नहीं। प्रात: भूखे पेट फीका नीबू चूसें। नीबू चूसने के एक घण्टे बाद तक कुछ भी नहीं खायें। दाँत मजबूत रहेंगे और दाँत दर्द में भी लाभ होगा।

दाँतों, मसूढ़ों में रक्तस्राव हो तो नीबू की फाँक निचोड़कर आधा रस निकालकर, इस फाँक से दाँत व मसूढ़े रगड़ें। मसूढ़ों से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा। मसूढ़े ढीले पड़ गये हों तो नीबू की मीठी शिकञ्जी प्रतिदिन दो बार एक महीने तक पियें।

दाँतों की सफाई व दाँतों का पीलापन—(1) नीबू की आधी निचोड़ी फाँक पर चार बूँद सरसों का तेल, जरा-सा नमक और हल्दी डालकर दाँतों को रगड़ें। दाँतों का पीलापन दूर होकर दाँत साफ हो जायेंगे। (2) नीबू के छिलके सुखाकर पीस लें। इसमें थोड़ा-सा खाने का सोडा और नमक मिलाकर मञ्जन करें। दाँत चमकने लगेंगे, साफ रहेंगे। दाँतों के सामान्य रोग ठीक हो जायेंगे। (3) नीबू के रस में ब्रुश डूबोकर मञ्जन करने से दाँत चमकने लगते हैं। दाँतों को नीबू के रस से रगड़ें। (4) नीबू के छिलकों को धूप में सुखाकर पीस लें और मञ्जन के रूप में काम में लें। इससे दाँत साफ होंगे और साँस की बदबू दूर होगी। नमक, सरसों का तेल और नीबू का रस मिलाकर नित्य मञ्जन करने से दाँत मजबूत होते हैं, प्राय: सभी रोग मिट जाते हैं। निचोड़े हुए नीबू के छोटे-छोटे टुकड़े करके दाँत साफ करने से दाँत चमकने लगते हैं। (5) नीबू के छिलके सुखाकर पीस लें। छिलकों के तोल का एक भाग पिसी हुई फिटकरी मिला लें। इससे नित्य मञ्जन करने से दाँत चमकदार होते हैं। मसूढ़ों को शक्ति मिलती है।

दाँत दर्द—(1) तीन लौंग को नीबू के रस में पीसें। यदि दाँत में छेद हो तो रुई के फोये में इसे लेकर दाँत में भर दें अन्यथा उससे दाँतों को मलें, दर्द दूर हो जायेगा। (2) एक नीबू के चार टुकड़े करके उन पर नमक डालकर एक के बाद एक गर्म करते जायें और एक-एक टुकड़े को क्रमश: दुखते दाँत, दाढ़ पर रखकर दबायें। इस प्रकार एक के बाद एक चारों टुकड़े दबायें। इससे दाँत-दर्द में लाभ होगा।

दाँतों के रोग—ताजा पानी में नीबू निचोड़कर कुल्ले करने से दाँतों के रोगों में आराम मिलता है। मसूढ़े फूलना, मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है। निचोड़े हुए नीबू से दाँत रगड़ने से दाँत साफ, सुन्दर और चमकदार होते हैं।

नीबू में मिलने वाला विटामिन 'सी', 'ए' तथा 'डी' के साथ मिलकर बच्चों में हड्डियों तथा दाँतों के स्वस्थ विकास में सहायता करता है।

पायोरिया—नीबू का रस और शहद मसूढ़ों पर मलते रहने से रक्त और पीप निकलना बन्द हो जाता है और दाँत मजबूत हो जाते हैं। पानी में नीबू निचोड़कर कुल्ले भी करें।

हृदय रोगियों के लिए नीबू लाभदायक है।

पाँवों में पसीना—गर्म पानी के दो गिलास में एक नीबू का रस मिलाकर पगतलियों का सेंक करें, फिर इसी पानी से पगतलियाँ धोयें।

गुप्तांगों की खुजली में नीबू की फाँक रगड़ें। तनिक जलन, चिरमिराहट होगी लेकिन खुजली ठीक हो जायेगी। अण्डकोश, जननांगों पर नीबू का रस लगायें।

खुजली—(1) नीबू चूसें एवं नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर मालिश करने

से खुजली में लाभ होता है। यदि खुजली में दाने हों तो समान मात्रा में नीबू का रस और नारियल का तेल मिलाकर इतना गर्म करें कि रस जल जाये फिर इसे खुजली वाली जगह नित्य तीन बार मलें। खुजली मिट जायेगी। नीबू के रस को नारियल के तेल में गर्म करके लगायें। नीबू में फिटकरी भरकर खुजली वाली जगह पर रगड़ें। (2) गर्म पानी में नीबू निचोड़कर स्नान करने से खुजली मिट जाती है। (3) नहाने से पहले नीबू की फाँक में पिसी हुई फिटकरी भरकर खुजली वाली जगह रगड़ें। दस मिनट बाद स्नान करें। खुजली में लाभ होगा।

शरीर की कोमलता—दो चम्मच आटा, चार चम्मच दूध, एक चुटकी हल्दी और एक नीबू का रस मिलाकर गूँथ लें और नहाने से पहले शरीर पर मलें, दस मिनट बाद नहायें। साबुन न लगायें। इससे शरीर की कोमलता बढ़ेगी।

त्वचा के रूखेपन पर नीबू भूल कर भी नहीं लगाना चाहिए, यह त्वचा को और भी रूखी कर देता है, तैलीय त्वचा पर नीबू मलने से तेल निकल जाता है।

घट्टा (Corns)—घट्टा (पैरों में कील, कठोर गाँठ) पर नीबू का रस लगाकर रखने से नर्म पड़ जाते हैं। इस पर एक फाँक नीबू की भी बाँध सकते हैं। यह अनुभूत सफल प्रयोग है।

रक्तशोधक, चर्म रोग—नित्य प्रातः तथा शाम को नीबू पानी पियें। चर्म रोग वाले अंगों पर नीबू रगड़कर स्नान करें। लाभ होगा।

दो करेले पीसकर इसकी लुगदी पतले कपड़े में लेकर निचोड़कर, रस निकालकर इसमें आधा नीबू निचोड़ें, तीन चम्मच पानी डालकर मिलाकर पियें। इससे रक्त साफ होकर फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं।

रक्तशुद्धि—नीबू रक्त शुद्ध करता है। नीबू को गर्म पानी में निचोड़कर दिन में नित्य तीन बार पीना चाहिए। पानी चाय की तरह गर्म होना चाहिए। रक्त सम्बन्धी अधिकांश दोष पाचन सम्बन्धी गड़बड़ियों के कारण ही उत्पन्न होते हैं। प्रतिदिन नीबू गर्म पानी में निचोड़कर पीने से कब्ज़ पूर्णतः नष्ट हो जाता है। शरीर के पाचन तंत्र के नियमित काम करने से भोजन आसानी से पचता है और रक्त वृद्धि होती है।

दाद (Eczema)—दाद को खुजलाकर दिन में चार बार, चार सप्ताह नीबू का रस लगाने से वह ठीक हो जाता है।

हाथों, अँगुलियों में खुश्की हो, हथेलिया खुरदरी, त्वचा खुरदरी हो, फटती हो तो नीबू का रस व चीनी 1-1 चम्मच मिलाकर हाथों में मलें, आपस में रगड़ें। इससे त्वचा की गर्मी निकल जायेगी, त्वचा मुलायम हो जायेगी, खुजली नहीं चलेगी।

फोड़े-फुंसी, पेट खराब होने पर अदरक, नीबू, सेंधा नमक तीनों का मिश्रित अचार नित्य सुबह-शाम खाने से लाभ होता है।

चर्म रोग—नीबू चर्म को साफ करता है। चर्म के समस्त रोग फोड़ा-फुंसी, दाद, खाज आदि में नीबू का रस लगाने या नीबू को पानी में निचोड़कर धोने, नहाने से लाभ होता है। प्रातः दो नीबू पानी में निचोड़कर नित्य पीने से चर्म रोग ठीक हो जाते हैं। **कान से पीप निकलना और नासूर भी ठीक हो जाते हैं। इस प्रयोग में गुड़, शक्कर, दालें न खायें।**

धूप से जलना (Sun Burn)—(1) यदि धूप से रंग काला होता है तो आधा कप कच्चे दूध में आधा नीबू निचोड़कर मिलाकर चेहरे, हाथ-पैरों पर लगायें, मलें। धूप से जलने के दुष्प्रभाव नष्ट हो जायेंगे। (2) नीबू और छाछ मिलाकर लगाने से धूप के कारण काला हुआ चेहरा निखर उठता है। चेहरे पर झुर्रियाँ हों तो दो चम्मच ग्लिसरीन में आधा चम्मच गुलाबजल एवं नीबू का रस मिलाकर रात्रि को चेहरे पर लगायें।

अलाइयाँ (Prickly Heat)—गर्मी के मौसम में शरीर में अलाइयाँ, घमौरियाँ निकलती हैं। दिन में तीन बार नीबू पानी पीने से अलाइयाँ ठीक हो जाती हैं और फिर नहीं निकलतीं। अलाइयों पर नीबू का रस भी लगायें।

धब्बे—सूती, ऊनी, सिल्कन, टेरीन, कैसा भी कपड़ा हो, नीबू का रस लगाकर मलने से दाग-धब्बे दूर हो जाते हैं। पीतल के बर्तनों के धब्बे भी दूर हो जाते हैं।

पसीने की दुर्गन्ध—नीबू के पत्तों को पीसकर मलने से पसीने की दुर्गन्ध दूर होती है। जहाँ कहीं दुर्गन्ध-युक्त पसीना आता हो, विशेषकर बगल में, जहाँ अधिकतर पसीना आता है, नीबू के पत्ते पीसकर मलें, दुर्गन्ध नहीं आयेगी।

विषैले दंश—**डॉ. हैरिंग** ने कहा है कि यदि म . काटने पर तेज दर्द हो तो उस पर नीबू का रस लगायें। इसका रस नमक के साथ मिलाकर बिच्छू, मकड़ी, बर्र व मधुमक्खी के काटे स्थान पर लगाने से आराम मिलता है। खटमल, पिस्सू काटने पर नीबू लगाना चाहिए।

हृदय की धड़कन—नीबू ज्ञान-तन्तुओं की उत्तेजना को शान्त करता है। इससे हृदय की अधिक धड़कन सामान्य हो जाती है। उच्च-रक्तचाप के रोगियों की रक्त-वाहिनियों को शक्ति मिलती है।

रक्तचाप और हृदय की दुर्बलता—हृदय की कमजोरी दूर करने के लिए नीबू में विशेष गुण हैं। इसके निरन्तर प्रयोग से रक्तवाहिनियों में लचक और कोमलता आ जाती है और इनकी कठोरता दूर हो जाती है। इसलिए उच्च रक्तचाप जैसे रोग को दूर करने में नीबू उपयोगी है। इससे बुढ़ापे तक हृदय शक्तिशाली बना रहता है एवं हृदयाघात (Heart Attack) का भय नहीं रहता है। कैसा भी ब्लडप्रेशर हो, पानी में नीबू निचोड़कर दिन में कई बार पीने से लाभ होता है। प्रात: एक नीबू का रस गर्म पानी में मिलाकर पीना हितकारी है।

हृदय-रोग और उच्च रक्तचाप के रोगी नित्य तीन बार नीबू का पानी पीते रहें, मस्त रहें। आशातीत लाभ होगा।

रक्तस्राव—फेफड़े, आमाशय, गुर्दा, गर्भाशय और मूत्राशय से रक्त आने पर नीबू का रस ठण्डे पानी में मिलाकर दिन में तीन बार पीते रहने से आराम आ जाता है।

कमर-दर्द—चौथाई कप पानी में आधा चम्मच लहसुन का रस और एक नीबू का रस मिलाकर नित्य दो बार पियें। यह पेय कमर दर्द में लाभदायक है।

समान मात्रा में नीबू का रस और अदरक का रस (1-1 चम्मच) मिलाकर गर्म करके कमर-दर्द वाली जगह पर लेप करें।

नीबू और अदरक का रस काँच की बोतल में भरकर फ्रीज में रखने से खराब नहीं होता।

यूरिक अम्ल—वात रोग को उत्पन्न करने वाली यूरिक अम्ल का नाश नीबू से हो

जाता है। यूरिक अम्ल को नष्ट करने हेतु प्रातः भूखे पेट एक गिलास गर्म पानी में एक नीबू का रस तथा आधा चम्मच अदरक का रस मिलाकर पियें। पेशाब के द्वारा शरीर में व्याप्त सारा विष निकल जायेगा। शरीर कंचन की तरह चमकने लगेगा।

आमवात, गठिया, जोड़ों के दर्दों में नित्य प्रातः एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर पियें। दर्द वाली जगह पर नीबू की फाँक रगड़कर स्नान करें।

घुटनों का दर्द—बड़ी आयु के लोग प्रायः घुटनों के दर्द से दुःखी रहते हैं। उनका उठना, चलना भी दुःखदायी रहता है। औषधियों से इस दर्द में आशातीत लाभ नहीं होता। घुटनों से सम्बन्धित कसरत, व्यायाम करें तथा नीबू, गाजर, खीरा, चुकन्दर सब स्वादानुसार मिलाकर रस निकालकर एक गिलास नित्य दो बार पियें। घुटनों के दर्द में लाभ होगा।

जोड़—जोड़ों पर नीबू का रस मलते रहने से जोड़ों का दर्द और सूजन दूर हो जाती है। नीबू का रस आमाशय, आँतों और रक्त की अम्लता (खटास) की अधिकता को कम कर देता है, जिससे जोड़ों का दर्द, स्नायु का दर्द, बहुत अधिक कमजोरी आदि रोग दूर हो जाते हैं। नीबू खट्टा होने पर भी इसका स्वभाव क्षारीय (खारा) और अम्लता को दूर करने वाला है।

गठिया—एक गिलास पानी में नीबू निचोड़कर नित्य प्रातः पीते रहने से लाभ होता है।

रोहिणी (Diphtheria)—**डॉ. ई.पी. एन्शूज** ने अपनी पुस्तक *'थेराप्यूटिक बाइ-बेज'* में लिखा है कि जर्मनी के एक डॉक्टर ने नीबू के रस से 80 रोगियों को ठीक किया, केवल 1 रोगी ठीक नहीं हो पाया। वे नीबू को पानी में मिलाकर गरारे कराते थे या रोगी को नीबू का थोड़ा-सा रस चूसने को कहते थे।

पेशाब का रंग पीला—पानी में नीबू निचोड़कर बार-बार पीने से पीला पेशाब होना ठीक हो जाता है।

पेशाब रुकना—नीबू के बीजों को पीसकर नाभि पर रखकर ठण्डा पानी डालें। इससे रुका हुआ पेशाब होने लगता है।

पथरी—एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर सेंधा नमक मिलाकर नित्य सुबह-शाम एक महीना पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है। नीबू में नमक भरकर चूस भी सकते हैं। नीबू में पोटेशियम साइट्रेट होता है जो पथरी बनना रोकता है।

पथरी का दर्द—अंगूर के साठ पत्तों पर आधा नीबू निचोड़कर पीसकर चटनी बना लें। इसकी दो चम्मच हर दो घण्टे से तीन बार खाने से पथरी से होने वाला दर्द दूर हो जायेगा।

वर्षा ऋतु के रोग—वर्षा ऋतु में पेट के रोग जैसे हैजा, दस्त (डायरिया), आंत्रशोथ तथा पीलिया आदि रोगों में नीबू का उपयोग बहुत गुणकारी रहता है। इसके अतिरिक्त नीबू का ताजा रस यकृत कोशिकाओं में आने वाली विषाक्तता को दूर करके यकृत सम्बन्धी रोग दूर करता है। वर्षा में ज्वर, फोड़े-फुंसी बहुत होते हैं। नीबू का सेवन इनमें लाभदायक है। गर्म जल में नीबू मिलाकर कम-से-कम 95 दिन नित्य पीना चाहिए।

बाल गिरना, फरास (Dandruff)—(1) एक नीबू के रस में तीन चम्मच चीनी, तीन

चम्मच पानी मिलाकर, घोलकर बालों की जड़ों में लगाकर एक घण्टे बाद अच्छे साबुन से सिर धोने से फरास दूर हो जाती है। बाल गिरना बन्द हो जाते हैं। (2) सिर में नीबू की रस भरी फाँक रगड़कर स्नान करने से बाल गिरना बन्द होते हैं। रूसी दूर हो जाती है और बालों में चमक भी आ जाती है।

गंजापन—(1) नीबू के बीजों पर नीबू निचोड़कर, पीसकर बाल उड़ी जगह (गंज) पर लेप करें। चार-पाँच महीने लगातार लगाने पर बाल उग आते हैं। नीबू के रस में आँवला पीसकर बालों की जड़ों में लगाने से बाल जल्दी बढ़ते हैं। (2) तीन चम्मच चने के बेसन में एक नीबू का रस, थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाकर गंज पर लेप करके सूखने पर धोयें। फिर समान मात्रा में नारियल का तेल, नीबू का रस मिलाकर सिर में लगायें। बाल आ जायेंगे। (3) बाल शैम्पू करने के बाद एक मग पानी में एक नीबू का रस निचोड़कर अन्तिम बार उस पानी से बालों को धोयें। इससे बाल चमक उठेंगे।

दो मग पानी में नीबू का रस डालें और फिर इसे बालों में अच्छी तरह से मलें। थोड़ी देर के बाद बालों को साफ पानी से धो दें। ऐसा करने से बालों की चमक स्वाभाविक रूप से बढ़ती है और उनका झड़ना-टूटना भी रुकता है।

चाय पानी में उबालकर छान लें, उसमें एक नीबू का रस मिलायें। शैम्पू करने के तुरन्त बाद इससे बालों को धोयें। इससे रूखे बालों में चमक आ जायेगी।

बाल काले करना व अन्य रोग—नीबू के रस में पिसा हुआ आँवला मिलाकर सफेद बालों पर लेप करने से बाल काले होते हैं। इससे बालों के अन्य रोग भी ठीक हो जाते हैं।

बाल काले करना—(1) एक नीबू का रस, दो चम्मच पानी, चार चम्मच पीसा हुआ आँवला मिला लें। यदि पेस्ट नहीं बने तो पानी और मिला लें। इसे एक घण्टा भीगने दें। फिर सिर पर लेप करें। एक घण्टे बाद सिर धोयें। साबुन, शैम्पू धोते समय नहीं लगायें। धोते समय पानी आँखों में नहीं जाये इसका ध्यान रखें। यह प्रयोग हर चौथे दिन करें। कुछ महीनों में बाल काले हो जायेंगे। (2) पाँच नीबू निचोड़े छिलकों को छाया में सुखाकर कूट कर सौ ग्राम नारियल के तेल में डालकर सात दिन धूप में रखें। नित्य एक बार हिला दें। फिर छानकर नित्य बालों की जड़ों में लगायें। बाल काले, घने हो जायेंगे।

सिर में फुंसियाँ, खुजली, त्वचा सूखी और कठोर हो तो बालों में दही लगाकर दस मिनट बाद सिर धोयें। बाल सूख जाने पर समान मात्रा में नीबू का रस और सरसों का तेल मिलाकर लगायें। यह प्रयोग लम्बे समय तक करें।

जुएँ—समान मात्रा में नीबू का रस और अदरक का रस मिलाकर बालों की जड़ों में लगाने से जुएँ मर जाती हैं। यह लगाकर एक घण्टे बाद सिर धोयें। सिर धोने के बाद नीबू का रस और सरसों का तेल समान मात्रा में मिलाकर नित्य बालों में लगायें।

बाल गिरना, पकना—(1) स्नान से पहले नीबू के रस से सिर की मालिश करने से बालों का पकना, गिरना दूर हो जाता है एवं जुएँ भी नष्ट हो जाती हैं। रात को सोते समय नारियल के तेल में नीबू का रस मिलाकर सिर में मालिश करें। (2) नीबू के रस में बड़ के पेड़ की जटा पीसकर थोड़े पानी में घोलकर बालों की जड़ों में लगायें तथा बाल भिगोकर दस मिनट बाद धोयें। बाल गिरना बन्द हो जायेंगे।

फरास (Dandruff)—(1) दो नीबू का रस, चार चम्मच पानी, चार चम्मच चीनी सब घोलकर बालों की जड़ों में लगायें। आधे घण्टे बाद सिर धोयें। (2) फरास होने पर नारियल के तेल में नीबू मिलाकर रात को बालों की जड़ों में लगायें। नीबू के रस को पानी में मिलाकर सिर धोने से बाल मुलायम होते हैं। नीबू को काटकर सिर में रगड़ें और रस सूखने दें, फिर धोयें। इससे फरास दूर हो जाती है।

सुप्रसव (Easy Delivery)—यदि चौथे माह से प्रसवकाल तक गर्भिणी एक नीबू की शिकञ्जी (पानी में शक्कर और नीबू निचोड़कर) नित्य पिये तो प्रसव सरलता से बिना कष्ट के होता है।

स्तन में फोड़ा हो तो समान मात्रा में नीबू का रस और शहद लगाकर स्त्री के स्तन पर पट्टी करें। भूखे पेट **गर्भावस्था की उल्टी** में नीबू की शिकञ्जी पिलायें।

गर्भस्राव (Abortion)—नमकीन शिकञ्जी (नीबू, नमक व पानी) में विटामिन 'ई' होता है। विटामिन 'ई' स्त्री को गर्भधारण में सहायता करता है। गर्भ की रक्षा करता है, गर्भस्राव रोकता है। सुबह-शाम नमकीन शिकञ्जी पीने से विटामिन 'ई' की पूर्ति हो जाती है। जिनको गर्भस्राव होता हो, वे नमकीन शिकञ्जी पियें तथा रात को सोते समय पाँवों के नीचे तकिया रखें।

यक्ष्मा (टी.बी.)—(1) हींग 2 ग्राम जीरा एक चम्मच दोनों को सेंककर, तुलसी के ताजा पत्ते 20 नग, सेंधा नमक चौथाई चम्मच सबको पीसकर एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर एक नीबू निचोड़कर मिला लें और इस प्रकार तैयार कर यह पेय नित्य तीन बार तीन महीने पिलाते रहें। (2) एक गिलास दूध में 4 ताजा हरे पत्ते पीपल वृक्ष के डालकर उबाल-कर दूध छानकर प्रातः व रात को सोते समय पिलाते रहें। रोगी को पूर्ण आराम की सलाह दें। टी.बी. (क्षय रोग) ठीक हो जायेगा। (3) जिसे लगातार ज्वर रहता हो, उसे 11 पत्ती तुलसी, स्वादानुसार नमक, जीरा, हींग, एक गिलास गर्म पानी, 25 ग्राम नीबू का रस मिलाकर दिन में तीन बार कुछ दिन पीना चाहिए।

मधुमेह (Diabetes)—मधुमेह में प्यास अधिक होने पर पानी में नीबू निचोड़कर पीने से लाभ होता है। नित्य प्रातः नीबू पानी पीते रहें। लाभ होगा।

दमा (Asthma)—दमा का दौरा पड़ने पर गर्म पानी में नीबू निचोड़कर पिलाने से लाभ होता है। दमा के रोगी को नित्य प्रातः एक नीबू, दो चम्मच शहद और एक चम्मच अदरक का रस, एक कप तेज गर्म पानी में पीते रहने से बहुत लाभ होता है। यह दमा के दौरे के समय भी ले सकते हैं। हृदय रोग, ब्लडप्रेशर, पाचन-संस्थान के रोग एवं उत्तम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए लाभदायक है।

मिरगी—जरा-सी हींग, नीबू के साथ चूसने से लाभ होता है।

व्याकुलता—धूप में घूमने, अधिक श्रम करने से व्याकुलता हो तो ठण्डे पानी में नीबू निचोड़कर पियें।

हिस्टीरिया—गर्म पानी में नीबू, नमक, जीरा, भुनी हुई हींग, पोदीना मिलाकर पियें। यह प्रयोग कम-से-कम एक माह करें।

सावधानी—पैर के जोड़ों में दर्द, गले के टॉन्सिल, पेट में घाव (Ulcer) के रोगी को

नीबू नहीं देना चाहिए। ऐसे लोग भी सावधानीपूर्वक नीबू के प्रयोग करें जिन्हें नीबू के प्रयोग से चक्कर आते हैं या निम्न रक्तचाप (Low Blood Pressure) हो जाता है।

सौंदर्यवर्धक—(1) चार चम्मच आटा जौ या चने का, आठ चम्मच दूध, आधा चम्मच हल्दी और दो नीबू का रस सबको मिलाकर, हाथ, मुँह, शरीर पर मलें। सूखने पर रगड़कर, उतारकर बिना साबुन लगाये स्नान करें। इससे शरीर मुलायम एवं सुन्दर होगा। (2) हल्दी और मसूर की दाल समान मात्रा में एक कप, इसमें एक नीबू का रस और पानी डालकर रात को भिगो दें। प्रातः पीसकर चेहरे, हाथ व गले पर मलकर 15 मिनट बाद स्नान करें। शरीर में रूप लावण्य झलकने निखरने लगेगा। (3) हरे मटर के दानों पर नीबू निचोड़कर, थोड़ा-सा पानी डालते हुए पीस लें। इसे चेहरे व हाथों पर मलकर आधा घण्टे बाद धोयें। जहाँ भी लगायेंगे, वह स्थान सुन्दर लगेगा। (4) आधा कप गाजर के रस में आधा चम्मच शहद, चौथाई नीबू का रस मिलाकर चेहरे तथा त्वचा के दाग, धब्बों पर लगाकर आधे घण्टे बाद धोयें। त्वचा कान्तिमय हो जायेगी। (5) चार चम्मच खीरे का रस, आधा नीबू, चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर चेहरे, गर्दन हाथों व बाँहों पर लगायें। आधा घण्टे बाद धोयें। इससे शरीर का श्याम रंग साफ होकर गोरापन आ जाता है। यह प्रयोग एक महीना करें।

(6) समान मात्रा में नीबू का रस व कच्चा दूध तथा चने का बेसन मिलाकर चेहरे, गर्दन व त्वचा पर जहाँ सुन्दरता बढ़ानी हो, नित्य लगाते रहें। सूखने पर रगड़-रगड़कर उतारकर धोयें। रंग गोरा होगा। रूप रंग निखरेगा, सुन्दरता बढ़ेगी। (7) दूध में चार चम्मच चने की दाल रात को भिगो दें। प्रातः दाल पीस लें। इसमें चौथाई नीबू का रस, चौथाई चम्मच हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाकर आधा घण्टे बाद या सूखने पर धोयें। यह प्रयोग एक महीना, तीन दिन में एक बार करें। चेहरा आकर्षक बन जायेगा। आधा चम्मच मलाई (दूध पर जमने वाली) पर थोड़ा-सा नीबू निचोड़कर मिलाकर चेहरे पर मलने से चेहरे का रंग साफ होता है। (8) नीबू और नारङ्गी के छिलके सुखाकर, मिलाकर पीस लें। इसकी चार चम्मच दूध में पेस्ट बनाकर चेहरे पर मलें। 15 मिनट बाद धोयें। त्वचा सुन्दर हो जायेगी। इस पाउडर के प्रयोग की दूसरी विधि यह है कि दूध न डालकर थोड़ा-सा बेसन मिलाकर गुलाबजल डालकर लेप बनाकर लगायें। इन प्रयोगों को बारी-बारी से भी कर सकते हैं। ये दोनों प्रयोग त्वचा को स्वस्थ, चिकनी और उजली बनाते हैं। (9) स्नान करते समय चेहरे पर साबुन लगाकर, नीबू की फाँक से रगड़कर धोयें। चेहरे की झुर्रियाँ दूर होंगी, चेहरा सुन्दर लगने लगेगा। (10) रात को सोते समय चेहरे पर नीबू रगड़कर सोयें। प्रातः धोयें। चेहरे के धब्बे साफ हो जायेंगे।

(11) हल्दी पर नीबू निचोड़कर पीस लें तथा चेहरे पर लगाकर एक घण्टे बाद धोयें। चेहरे के काले दाग, झाँइयाँ दूर हो जाती हैं। (12) नीबू निचोड़ी हुई फाँक से होंठों को रगड़ें। होंठों का कालापन दूर हो जायेगा। (13) स्नान करते समय नीबू को शरीर पर मलने से त्वचा का रंग साफ हो जाता है। (14) नीबू के रस में तुलसी के पत्ते पीस लें और चेहरे पर मलते हुए लेप कर लें। सूख जाने पर धो डालें। इससे चेहरे की त्वचा के सभी तरह के दाग-धब्बे मिट जाते हैं और चेहरा कान्तिमय हो जाता है। (15) एड़ियाँ फटी हों तो प्रयोग किये हुये नीबू को भीतर की ओर से एड़ियों पर रगड़ें, कुछ ही दिनों में एड़ियाँ भर जायेंगी।

(16) हाथ-पाँव अथवा गले की त्वचा पर कालिमा आ गयी हो, तो नीबू की फाँक नियमित रूप से रगड़ें, त्वचा निखर जायेगी। (17) चेहरे के सूक्ष्म रोम कूपों को साफ करने के लिए नीबू काटकर धीरे-धीरे त्वचा पर रगड़ें। इससे रोम कूप तो साफ होंगे ही, साथ ही कील, मुँहासे आदि समाप्त होकर चेहरा चमकने लगेगा। (18) शहद और नीबू मिलाकर चेहरे पर लगायें। इससे चेहरा दाग, धब्बों, आदि से मुक्त होकर कांतिमय हो जायेगा और आँखों को भी आराम मिलेगा। टमाटर का रस, नीबू का रस और कच्चा दूध मिलाकर नहाने से 15 मिनट पहले बाँहों की त्वचा पर लगायें। (19) नीबू का रस, बेसन, मैदा एवं शहद चारों एक-एक चम्मच यानि बराबर मात्रा में लेकर थोड़े-से पानी के साथ फेंटकर लेप बना लें और चेहरे पर कुछ देर तक खूब अच्छी तरह मलें। फिर स्वच्छ जल से धो लें। निरन्तर कुछ दिनों तक ऐसा करने से **चेहरे के अनावश्क बाल** हट जाते हैं। (20) एक कप में दही और एक नीबू का रस मिलाकर सिर के बाल, चेहरे, हाथ आदि पर मलें। इसके 15 मिनट बाद स्नान करें। इससे सौंदर्य बढ़ेगा। सौंदर्य बढ़ाने की अन्य विधि है—टमाटर और नीबू का रस तथा दूध समान मात्रा में मिलाकर त्वचा पर लगायें। लगाने के 15 मिनट बाद स्नान कर लें। त्वचा का सौंदर्य बढ़ेगा। कोहनी की त्वचा प्रायः सख्त एवं काली पड़ जाती है। निचोड़े नीबू पर कोहनियाँ रखकर 15 मिनट बैठे रहें और फिर धो लें या स्नान कर लें तो कोहनियाँ सुन्दर हो जायेंगी।

(21) नीबू के रस की 5 बूँद एक चम्मच दूध की मलाई में मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे का रंग साफ और उजला होता है। (22) नहाने के पानी में एक नीबू का रस निचोड़कर नहाने से त्वचा उजली और ताजा होती है। (23) पानी में एक नीबू का रस डाल दें और सिर के बाल धोने के बाद अन्त में इस पानी से बाल धोयें। बाल चमकीले और मुलायम रहेंगे। (24) नीबू का रस, जौ, बाजरा व चावल का आटा तथा हल्दी—पाँचों 1-1 चम्मच लेकर मिला लें, जरा-सा जैतून का तेल मिलाकर गाढ़ा उबटन बना लें। इसे चेहरे पर मसलें। थोड़ी देर बाद चेहरे को धो डालें। रंग साफ करने वाला यह बेजोड़ उबटन है।

त्वचा की कांति के लिए—रोजाना प्रातः गुनगुने पानी में आधा नीबू का रस और थोड़ा-सा शहद मिलाकर पीने से चेहरे और शरीर की त्वचा में निखार आता है और आँखों में चमक आती है। अपनी त्वचा में कांति लाने के लिए समान मात्रा में नीबू का रस और कच्चा दूध मिलाकर रुई के फोहे से त्वचा पर मलें, त्वचा में निखार आएगा। त्वचा को कोमल और चमकीली बनाने के लिए नीबू का रस, गुलाबजल व खीरे का रस बराबर मात्रा में मिलाकर गर्दन, चेहरे और हाथों पर मलें, 20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। कोहनी, एड़ी, टखनों पर जमे मैल को साफ करने के लिए आधा नीबू लेकर मलें, फिर पानी से धो लें, मैल निकल जायेगा और कोहनी, एड़ी तथा टखने चमक उठेंगे। रात को सोते समय एक चम्मच मलाई में कुछ बूँदें नीबू के रस की मिलाकर चेहरे पर मलें। सुबह चेहरा धो लें। इससे चेहरे के दाग कम हो जाते हैं। प्रातः नंगे बदन धूप सेवन से सौंदर्य बढ़ता है। यदि आपकी त्वचा तैलीय है, तो दिन में कई बार नीबू का पानी पियें, त्वचा का तैलीयपन कम हो जायेगा। तैलीय त्वचा पर मुँहासे होते हैं, मुँहासों से छुटकारा पाने के लिए नीबू का रस, गाजर का रस और थोड़ी-सी चीनी मिलाकर पीने से मुँहासों से बचा जा सकता है।

चकत्ते (Freckles)—त्वचा पर जहाँ कहीं भी चकत्ते हों, उन पर नीबू का टुकड़ा रगड़ें। नीबू में फिटकरी भरकर रगड़ें। इससे चकत्ते हल्के होते हैं और त्वचा में निखार आ जाता है। हाथ धोकर नीबू का रस रगड़ने से हाथ नरम हो जाते हैं, नाखून सुन्दर हो जाते हैं।

चेहरे पर धब्बे—नीबू के रस में समुद्र का झाग पीसकर मिला लें। रात को मुँह पर हुए धब्बों पर इसे लगायें। कुछ दिनों में धब्बे साफ हो जायेंगे। समुद्र का झाग न मिलने पर केवल नीबू का रस ही रगड़ें। आँखों के नीचे काले दागों पर नीबू का रस दूध की मलाई में मिलाकर लगायें।

सुन्दरता के लिए—नीबू रक्त को शुद्ध करता है, त्वचा को स्वस्थ, कान्तिमय बनाता है। नीबू का रस, गुलाबजल, ग्लिसरीन—तीनों समभाग में मिलाकर शीशी में भर लें। रात को सोने से पहले मुँह पर लगायें। नीबू और नमक पानी में मिलाकर स्नान करने से शरीर सुन्दर बनता है। नीबू के पानी से बालों को धोने से बाल सुन्दर बनते हैं। सर्दी में हाथ-पैर फटना ठीक हो जाता है। ग्लिसरीन न होने पर खोपरे के तेल में नीबू मिलाकर काम में ले सकते हैं। हाथों को सुन्दर बनाने के लिए एक पके टमाटर का रस, नीबू का रस तथा ग्लिसरीन बराबर मात्रा में मिलाकर हाथों को धोने के बाद मालिश करें। सूख जाने पर धो दीजिए। मुल्तानी मिट्टी तथा नीबू का रस चेहरे पर लगायें।

मुँहासे (Pimples, Acnes)—(1) तिलों पर नीबू निचोड़कर चटनी की तरह पीसकर चेहरे पर मलकर लेप कर दें। दो घण्टे बाद धोयें। चेहरे की त्वचा मुलायम होकर मुँहासे ठीक हो जायेंगे। (2) दालचीनी पीसकर पाउडर बना लें। चौथाई चम्मच पाउडर में कुछ बूँदें नीबू के रस की डालकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर लगायें। एक घण्टे के बाद धोयें। मुँहासे ठीक हो जायेंगे। (3) नीबू निचोड़ने के बाद जो फाँकें (छिलका) बचता है, उसे इकट्ठी करके सूखा लें। सूखने पर पीस लें। इसकी दो चम्मच में एक चम्मच बेसन मिलाकर पानी डालकर पेस्ट बनाकर चेहरे पर मलें। आधा घण्टे बाद चेहरा धोयें। मुँहासे, झाँइयाँ, धब्बे ठीक हो जायेंगे। (4) नहाने से पहले चेहरे पर नीबू की फाँक रगड़कर जब रस सूख जाये तब नहायें। इसके बाद भी बार-बार हर घण्टे से चेहरे पर नीबू का रस लगाते रहें। (5) नीबू के रस को चार गुना ग्लिसरीन में मिलाकर चेहरे पर रगड़ने से कील, मुँहासे मिट जाते हैं, चेहरा सुन्दर निकल आता है। सारे शरीर पर रगड़ने से त्वचा कोमल और चिकनी हो जाती है।

(6) गर्म दूध पर जमने वाली एक चम्मच मलाई पर नीबू निचोड़कर चेहरे पर मलने से मुँहासे दूर हो जाते हैं। (7) केवल नीबू का रस चेहरे पर लगायें या नीबू और गुलाबजल समान मात्रा में मिलाकर लगायें, इससे मुँहासे ठीक हो जाते हैं। (8) नीबू काटकर चेहरे पर रगड़े, फिर चेहरा धो डालें। इससे चेहरे की त्वचा पर मुँहासों के दाग हों तो धीरे-धीरे मिट जाते हैं। (9) आधा-आधा चम्मच नीबू का रस और हल्दी में चौथाई चम्मच नमक और एक चम्मच पानी मिलाकर गर्म करके चेहरे पर मलें। सूखने के बाद धोयें। मुँहासे व उनके निशान मिट जायेंगे। यह हर चौथे दिन लगायें।

मोतियाबिन्द (Cataract)—(1) एक भाग नीबू का रस, 5 भाग गुलाबजल मिलाकर छानकर शीशी में भर लें। दो बूँद सुबह-शाम नित्य दो बार, चार-पाँच महीने तक आँखों

में डालें। मोतियाबिन्द में लाभ होगा। (2) 9 भाग छोटी मक्खी का शहद; 1 भाग अदरक का रस; 1 भाग नीबू का रस; 1 भाग सफेद प्याज का रस—सब मिलाकर छानकर एक बूँद सुबह-शाम आँख में लम्बे समय तक डालते रहने से मोतियाबिन्द दूर हो जाता है। जलन हो तो गुलाबजल मिलायें। इसमें 12 भाग गुलाबजल डालकर नित्य इसी प्रकार डालते रहने से नेत्रज्योति बढ़ती है, चश्मा हट जाता है। यह नुस्खा प्राकृतिक चिकित्सक **डॉ. हीरालाल** ने **डॉ. एस.आर. चावला** को बताया, जिन्होंने अपने विश्वास सहित लेखक को बताया।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर प्रात: भूखे पेट हमेशा पीते रहें। नेत्रज्योति ठीक बनी रहेगी तथा बढ़ेगी। इससे पेट साफ रहता है। शरीर स्वस्थ रहता है। नीरोग रहने का यह प्राथमिक उपचार है।

सूखी त्वचा (Dry Skin)—(1) आधा कप दही में एक चम्मच पिसी हुई मुल्तानी मिट्टी, आधा नीबू निचोड़कर मिलाकर चेहरे, हाथ, पैरों पर मलकर लेप कर दें और आधा घण्टे बाद धोयें। त्वचा का सूखापन दूर हो जायेगा। (2) सूखी त्वचा पर हल्दी और नीबू का रस मिलाकर पेस्ट बना लें और त्वचा पर लेप करके आधा घण्टे बाद धोयें। त्वचा का सूखापन दूर हो जायेगा। (3) चौथाई कप खीरे के रस में चार चम्मच बेसन, चार चम्मच दही, आधा नीबू निचोड़कर अच्छी तरह मिलाकर चेहरे तथा हाथ-पैरों पर मलकर लेप की तरह लगाकर आधा घण्टे बाद धोकर साफ कर दें। त्वचा में चिकनाई आ जायेगी। (4) शुष्क त्वचा के लिए रात को सोते समय एक चम्मच मलाई में नीबू का रस मिलाकर लगायें। सुबह उठकर चेहरा धो लें। इससे चेहरे के दाग और धब्बे कम होते हैं तथा त्वचा की रंगत निखरती है। (5) सोने से पहले या स्नान के बाद एक भाग ग्लिसरीन, दो भाग गुलाबजल और एक भाग नीबू का रस मिलाकर चेहरे, हाथ, पैरों पर लगाने से त्वचा का सूखापन दूर होता है।

तैलीय त्वचा (Oily Skin)—(1) तैलीय त्वचा पर दाग-धब्बे व मुँहासे अधिक निकलते हैं। तैलीय त्वचा वालों को नित्य दो बार साबुन लगाकर चेहरा धोना चाहिए। चेहरे पर नीबू रगड़ने से तैलीय त्वचा में लाभ होता है। (2) नित्य प्रात: गुनगुने पानी में आधा नीबू का रस एक चम्मच शहद के साथ पीने से त्वचा कांतियुक्त होती है। तैलीय त्वचा के लिए दिन में कई बार नीबू पानी पियें। तैलीयपन कम हो जायेगा। त्वचा में निखार लाने के लिए कच्चे दूध में नीबू का रस मिलाकर त्वचा पर मलें।

नशा—(1) बार-बार नीबू पानी पीने से नशा उतर जाता है तथा नशा करने की इच्छा व आदत छूट जाती है। (2) नीबू पानी शहद पीने से हर प्रकार का नशा उतर जाता है, विशेषकर भाँग का नशा उतर जाता है। (3) एक गिलास नीबू पानी में एक चम्मच अदरक का रस मिलाकर पीने से हर वस्तु का नशा उतर जाता है। (4) शराब का नशा दूर करने के लिए आधा गिलास खीरे के रस में एक नीबू निचोड़कर पियें। नशा दूर हो जायेगा।

धूम्रपान—नीबू चूसें। नीबू पानी पियें। जीभ पर बार-बार नीबू के रस की पाँच बूँद डालें और स्वाद खट्टा बनाये रखें। धूम्रपान, बीड़ी, सिगरेट, जर्दा व तम्बाकू खाने की आदत छूट जायेगी।

नाखून—नाखूनों पर नित्य नीबू रगड़ें, रस सूख जाने के बाद पानी से धोयें। इससे नाखूनों के रोग ठीक हो जाते हैं।

गला दर्द, गला बैठना, गले में ललाई होने पर एक गिलास गर्म पानी में नमक और आधा नीबू निचोड़कर सुबह-शाम गरारे करें।

यौन सुख—जब भी पति-पत्नी की आपस में मिलने की इच्छा हो तो दो गिलास पानी में आधा-आधा नीबू निचोड़कर दोनों एक-एक गिलास पियें। आपसी संगम के दस मिनट बाद इसी तरह नीबू पानी पियें। दोनों ही अपने आपको तरोताजा और आनन्दमय अनुभव करेंगे।

प्यास—प्याज पर नीबू, सेंधा नमक डालकर खाने से प्यास कम लगती है।

मुँह की दुर्गन्ध—एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर दो चम्मच गुलाबजल डालकर भोजन के बाद इस पानी से तीन कुल्ले करके बचा सारा पानी पी जायें। मुँह से दुर्गन्ध नहीं आयेगी।

कड़वा स्वाद—(1) रोगी प्राय: कहते हैं कि मुँह का स्वाद कड़वा रहता है, स्वाद खराब रहता है, जिससे खाना अच्छा नहीं लगता। नीबू की फाँक पर कालीमिर्च, काला नमक डालकर तवे पर सेंककर चूसने से मुँह में कड़वेपन का स्वाद अच्छा हो जाने से भोजन के प्रति रुचि बढ़ती है। (2) 5 कली लहसुन, आधा नीबू, जरा-सी अदरक, हरा धनिया या पोदीना, काला नमक, जीरा सबकी चटनी बनाकर भोजन के साथ खाने से भोजन के प्रति रुचि बढ़ती है।

दंत-मंजन सफाई—नीबू का एक छोटा-सा टुकड़ा लेकर इससे नित्य दाँत मलें और मञ्जन करें। दाँत मोती से चमकने लगेंगे।

पायोरिया, स्कर्वी (Scurvy), **छाले, गले का दर्द**—इनको ठीक करने के लिए नीबू अत्यधिक मात्रा में अर्थात् 4-5 नीबू तक का सेवन प्रतिदिन करें। नीबू का रस मसूढ़ों पर मलें। नीबू को गर्म पानी में निचोड़कर कुल्ले और गरारे करें। संतरा का अत्यधिक सेवन भी लाभदायक है। इनके प्रयोग से दाँत व मसूढ़ों के हर प्रकार के रोग ठीक हो जाते हैं।

छाले (Stomatitis)—(1) एक गिलास गर्म पानी में आधा नीबू निचोड़कर चार बार नित्य कुल्ले करें। (2) नित्य नीबू व पानी में स्वाद के लिए चीनी या नमक डालकर प्रात: भूखे पेट पियें। रात को सोते समय एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच घी डालकर पियें। लम्बे समय दो महीने तक प्रयोग करने से भविष्य में छाले होना बन्द हो जाते हैं।

खाँसी—(1) आधे नीबू का रस व दो चम्मच शहद मिलाकर चाटने से तेज खाँसी, श्वास, जुकाम में लाभ होता है। (2) नीबू में चीनी, काला नमक, कालीमिर्च भरकर गर्म करके चूसने से लाभ होता है। खाँसी का तेज दौरा ठीक हो जाता है। (3) पोदीने के 30 पत्ते, आठ कालीमिर्च पिसी हुई, एक गिलास पानी स्वादानुसार नमक मिलाकर उबालें। उबलते हुए आधा पानी रहने पर छानकर आधा नीबू निचोड़कर सुबह-शाम पियें। खाँसी तथा ज्वर (फीवर) में लाभ होगा। (4) एक नीबू को पानी में उबालकर एक कप में निचोड़कर दो चम्मच शहद डालकर मिला लें। इस प्रकार तैयार करके ऐसी दो मात्रा सुबह-शाम लें, खाँसी में लाभ होगा। सीने में जमा हुआ बलगम पिघलकर बाहर आ जाता है। (5) खट्टी चीजें सेवन करने से खाँसी बढ़ती है। सामान्य खाँसी वाले नीबू का सेवन न करें।

तिल्ली (Spleen)—(1) नीबू को बीच में से काटकर उसको गर्म करके थोड़ा नमक

लगाकर कई दिन तक भोजन से पूर्व चूसने से बढ़ी हुई तिल्ली (प्लीहा) अपने प्राकृतिक आकार में आ जाती है। (2) तिल्ली बढ़ने पर पेट बढ़ जाता है, तेज चलने पर साँस फूलती है, मलेरिया हो जाता है। दो चम्मच प्याज के रस में आधा नीबू निचोड़कर, दो चम्मच पानी मिलाकर सुबह-शाम पियें। नीबू का अचार भी खायें। (3) एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर पियें। इस प्रकार तीन बार रोजाना पियें। नीबू का पानी पीने से तिल्ली की सूजन ठीक हो जाती है।

गैस—(1) एक चम्मच नीबू का रस, एक चम्मच पिसी हुई अजवायन, आधा कप गर्म पानी में मिलाकर सुबह-शाम पियें। (2) एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर चौथाई चम्मच मीठा सोडा मिलाकर नित्य पियें। (3) आधा गिलास गर्म पानी में आधा नीबू निचोड़कर जरा-सी पिसी हुई कालीमिर्च की फंकी सुबह-शाम लें। (4) सोंठ एक चम्मच, साबुत अजवायन 50 ग्राम, नीबू के रस में भिगोकर छाया में सुखायें। जब भी खाना खायें, खाने के बाद इसकी एक चम्मच चबायें। (5) नीबू काटकर इसकी फाँकों में नमक, कालीमिर्च भरकर गर्म करके चूसने से गैस में लाभ होगा।

(6) एक चम्मच नीबू का रस इतनी ही मात्रा में शहद और अदरक का रस मिलाकर रोजाना तीन बार सेवन करें, गैस नहीं बनेगी। (7) खाने के बाद आधा नीबू एक कप पानी में निचोड़कर पियें। (8) नीबू के पाँच बीज, चौथाई चम्मच सोंठ—दोनों पीसकर आधा कप गर्म पानी में घोल-कर पियें। इससे गैस जो पेट में भरी है निकल जायेगी।

अपच (Dyspepsia)—भोजन नहीं पचता हो, खट्टी डकारें आती हों—(1) पपीते पर, नीबू, कालीमिर्च डालकर सात दिन प्रातः खायें। (2) भोजन के साथ मूली पर नमक, नीबू डालकर नित्य खायें। (3) नीबू पर काला नमक, कालीमिर्च डालकर नित्य तीन बार चूसें। अपच व पेट के सामान्य रोग ठीक हो जायेंगे। भूख अच्छी लगेगी। (4) खाने से पहले नीबू पर सेंधा नमक डालकर चूसें।

नासूर (फिस्चुला), टी.बी. व कैंसर—ताजा नीबू शाम को पानी में डालें। प्रातः इसी पानी को गर्म करें, नीबू उसी पानी में गर्म होते समय भी रहे। इससे नीबू नरम होगा, रस सरलता से निकलेगा। एक नीबू का रस निकालकर स्वादानुसार शहद और थोड़ा-सा पानी मिलाकर सुबह-शाम भूखे पेट खाने से पहले पियें। इस तरह आरम्भ करके एक-एक नीबू प्रतिदिन बढ़ाते जायें और सात दिन तक पियें। इसके बाद एक-एक नीबू घटाते जायें। यदि इस अवधि में नीबू के कारण जी घबराये, किसी प्रकार की हानि हो तो नीबू बढ़ाना बंद कर दें, कम कर दें, सामान्य स्थिति आने पर सात दिन का कोर्स (अवधि) पूरा कर लें। कैंसर, नासूर व टी.बी. में लाभ होगा। आशानुरूप लाभ नहीं हो तो पुनः यह कोर्स करें।

ज्वर—चाहे मलेरिया हो, मौसमी ज्वर हो, सामान्य ज्वर हो, जब ज्वर बहुत कम हो, तब दो घण्टे पूर्व कालीमिर्च, नमक और फिटकरी, समान मात्रा में पीसकर आधे नीबू पर डालकर चूसें। नीबू को गर्म न करें और दूसरा आधा टुकड़ा इसी प्रकार एक घण्टे बाद चूसें। मलेरिया बुखार ठीक हो जायेगा और ऐसा करने से मौसमी ज्वर भी ठीक हो जायेगा।

तेलाक्त बाल—यदि बाल तेलाक्त हैं तो एक गिलास पानी में एक नीबू निचोड़कर इस पानी से सिर धोयें और बालों को रगड़ें। बाल सूखे और साफ हो जायेंगे।

बाल उड़ना—(1) सिर पर कहीं से बालों का गुच्छा या चकत्ता उड़ गया हो तो वहाँ नीबू नित्य एक-दो माह तक रगड़ें। ऐसा करने से बाल उग आयेंगे। (2) नीबू के ताज़े छिलकों को पानी में डालकर तब तक उबालें जब तक कि छिलके पूरी तरह गल न जायें। पानी ठण्डा हो जाने के बाद इससे सिर धोयें। पानी को धीरे-धीरे सिर पर रगड़ते भी जायें, इससे सिर का सारा मैल निकल जाता है तथा बालों का झड़ना भी बंद हो जाता है।

क्रोध—नाश्ता करते समय नीबू पानी पीने से क्रोध आना शान्त हो जाता है।

संक्रामक रोग—नीबू की सुगन्ध से संक्रामक कीटाणु नष्ट हो जाते हैं। दुर्गन्ध उत्पन्न होने वाले रोगों में नीबू सूँघने से बचाव होता है।

पानी के रोग—गंदा पानी पीने से यकृत, टाइफाइड, दस्त, पेट के रोग हो जाते हैं। यदि शुद्ध पानी नहीं मिले, नदी, तालाब में इकट्ठा किया हुआ पानी हो तो पानी में नीबू निचोड़कर पियें। पानी में नीबू निचोड़कर पीने से पानी के रोग, गन्दगी आदि से होने वाले रोगों से बचाव होता है। नीबू के छिलकों को रगड़ने से बदबू दूर हो जाती है।

पथरी—नीबू में सेंधा नमक भरकर पहले दो मिनट सूँघें फिर चूसें। पथरी के दर्द में लाभ होगा। लम्बे समय तक यह प्रयोग करने से पथरी पिघल जायेगी।

पसीना—नीबू के पत्ते पीसकर शरीर पर मलें, पसीने में दुर्गन्ध नहीं आएगी।

रोग-निरोधक शक्ति—वर्षा तथा शीत ऋतु में तो नीबू का प्रयोग करना बहुत ही उत्तम रहता है, क्योंकि नीबू शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता का विकास करके इन मौसमों में शारीरिक स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

सम्पन्नता—नीबू का पेड़ अपने घर के दरवाजे के सामने लगायें। इससे सम्पन्नता बढ़ती है, ऐसी मान्यता है। जगह के अभाव में प्लास्टिक का कृत्रिम नीबू का पेड़ रखकर इस शुभ कार्य को करें।

नीबू के पौष्टिक तत्त्व

भोज्य पदार्थ	कैलोरी मि.ग्रा.	प्रोटीन मि.ग्रा.	कैल्शियम मि.ग्रा.	लोहा मि.ग्रा.
नीबू	59	1.5	90	0.3

विटामिन ए.मि.ग्रा.	थायोमिन मि.ग्रा.	रिबोफ्लोविन मि.ग्रा.	नियासीन मि.ग्रा.	विटामिन सी.मि.ग्रा.
15	0.02	0.03	0.1	63

नारंगी (संतरा) (ORANGE)

लेटिन नाम—साइट्रस रेटीक्यूलेटा (Citrus reticulata)

फलों का सेवन कब और कैसे किया जाए तथा सेवन करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखें, जानिये—

- खाली पेट फल खाने से फलों का पूरा लाभ मिलता है। माना जाता है कि सुबह फलों का सेवन उत्तम होता है, दोपहर को मध्यम और रात्रि को बहुत ही कम लाभदायक होता है।

- जिस मौसम में जो फल उत्पन्न होते हैं और बाजार में बहुत मात्रा में उपलब्ध होते हैं, उस समय वही फल खाने चाहिए, क्योंकि प्रकृति के अनुरूप ही उस मौसम में फल उगते हैं।
- रोगी को दिनभर में तीन बार फल देना उचित होता है, सुबह, दोपहर और शाम के समय।
- एक समय में एक ही प्रकार के फल का सेवन करना चाहिए। फलों को अकेले ही खायें, तभी इनसे पूरा लाभ उठा सकते हैं। अनेक फलों को मिलाकर बनाई गई चाट स्वाद के लिए है, स्वास्थ्य लाभ के लिए नहीं।
- अमरूद, नाशपाती, सेब आदि फल छिलके सहित खायें।
- शीत ऋतु में रसदार फलों का सेवन उत्तम है। ध्यान रखें, इन्हें धूप में बैठकर खायें।

नारंगी या सन्तरा ठण्डा, तन और मन को प्रसन्नता देने वाला है। उपवास और सभी रोगों में नारंगी दी जा सकती है। जिनकी **पाचन-शक्ति** खराब हो, उनको नारंगी का रस तीन गुने पानी में मिलाकर देना चाहिए।

नारंगी प्रातः भूखे पेट या खाना खाने के पाँच घण्टे बाद सेवन करने से सर्वाधिक लाभप्रद है। एक व्यक्ति को एक बार में एक या दो नारंगी लेना पर्याप्त है। नारंगी में विटामिन 'सी' प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। एक व्यक्ति को जितने विटामिन 'सी' की आवश्यकता होती है वह एक नारंगी प्रतिदिन खाते रहने से पूर्ति हो जाती है। इसे खाते रहने से संक्रामक रोगों से बचाव होता है और रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है। उपवास में नारंगी खाने व रस पीने से बहुत लाभ होता है।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—एक गिलास नारंगी के रस में स्वादानुसार जरा-सी कालीमिर्च और सेंधा नमक मिलाकर प्रतिदिन पीने से नेत्र-ज्योति बढ़ती है।

होम्योपैथिक **डॉ. ई.पी. एन्शूज** ने नारंगी को अनेक रोगों में उपयोगी बताया है।

गठिया, आमाशय, यकृत, पीलिया, आँतों की सफाई, हृदय और दाँतों के रोग, मानसिक थकावट, खुश्की, सुस्ती, प्यास अधिक लगना, चेहरे पर फुंसियाँ होना आदि विकारों को दूर करने के लिए लम्बे समय तक नित्य नारंगी खायें या रस पियें। स्वाद बढ़ाने हेतु चीनी, मिश्री या सोंठ डाल सकते हैं।

चेचक के दाग—नारंगी के छिलके सुखाकर पीस लें। इसके पाउडर में चार चम्मच गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाकर नित्य चेहरे पर मलें। चेचक के दाग हल्के पड़ जायेंगे।

फ्लू—संसार के कुछ भागों में विश्वास है कि जब फ्लू (इन्फ्लूएंजा) हो रहा हो या महामारी के रूप में फैल रहा हो तो नारंगी खाकर इससे बचा जा सकता है, फ्लू होने पर भी यह लाभदायक है। इन्फ्लूएंजा होने पर केवल नारंगी ही खाते रहें, गर्म पानी पियें, फ्लू ठीक हो जायेगा।

ज्वर—नारंगी में सिट्रिक होता है जो ज्वर के कीटाणुओं को मारता है। इसके सेवन से तेज ज्वर में तापमान घट जाता है। पानी के स्थान पर नारंगी का रस ही बार-बार पिलायें।

गुर्दे (Kidney) के रोग—प्रातः नाश्ते से पहले 1-2 नारंगी खाकर गर्म पानी पीने या नारंगी का रस पीने से गुर्दे के रोग ठीक हो जाते हैं। गुर्दे के रोगों से बचाव होता है। नारंगी

गुर्दों को स्वच्छ रखने में उपयोगी है। सेब और अंगूर भी समान लाभ पहुँचाते हैं। गुर्दों को स्वस्थ रखने के लिए प्रात: भूखे पेट फलों का रस उपयोगी है।

सर्दी, खाँसी होने पर गर्मी में ठण्डे पानी के साथ और सर्दी में गर्म पानी से नारंगी का रस पीने से लाभ होता है।

खाँसी-जुकाम—खाँसी-जुकाम होने पर नारंगी के रस का एक गिलास नित्य पीने से लाभ होगा। स्वाद के लिए नमक या मिश्री डालकर पी सकते हैं।

बच्चों का सर्दी से बचाव—बच्चों को नियमित रूप से मीठी नारंगी का रस पिलाते रहने से सर्दी की ऋतु की कोई भी बीमारी नहीं होगी। दूध-पीते बच्चों के लिए यह लाभदायक है। इससे शक्ति भी बढ़ती है।

गौर वर्ण संतान—पूरे गर्भकाल में गर्भवती स्त्री को नित्य दो नारंगी दोपहर में खाने या रस निकालकर पीने के लिए दें। इससे होने वाला शिशु गौर वर्ण, सुन्दर एवं स्वस्थ होगा।

गर्भावस्था में उल्टी, दस्त, खट्टी डकारें आने पर नारंगी के एक कप रस में स्वादानुसार मिश्री मिलाकर हर दो घण्टे से बार-बार पीने से लाभ होता है।

अम्लपित्त में नारंगी के रस में भुना, पिसा, जीरा और सेंधा नमक डालकर पीने से लाभ होता है।

बच्चों का पौष्टिक भोजन—बच्चे को जितना दूध पिलायें उसमें उस दूध का एक हिस्सा मीठी नारंगी का रस मिलाकर पिलायें। यह बच्चों का पौष्टिक पेय है। इससे शरीर का वजन तथा कद भी बढ़ता है।

शिशु-शक्तिवर्धक—बच्चों को नारंगी का रस पिलाते रहने से वे थोड़े ही समय में स्वस्थ्य हो जाते हैं तथा उनका पोषण द्रुतगति से होता है। हड्डियों की कमजोरी और टेढ़ापन दूर हो जाता है तथा हड्डियाँ मजबूत हो जाती हैं। बच्चे शीघ्र चलने-फिरने लगते हैं। डिब्बे या गाय का दूध बोतल से पीने वाले बच्चों को नारंगी का रस निरन्तर पिलाना आवश्यक है। इसके रस से सूखा रोग-ग्रस्त बच्चे मोटे-ताजे हो जाते हैं। इसका रस आँतों की गति को तेज करता है। शिशु अधिकतर दूध पर ही निर्भर रहते हैं। दूध में विटामिन-'बी' कॉम्पलेक्स नहीं होता है। शिशुओं को नारंगी खिलाकर इसकी पूर्ति की जा सकती है।

शक्तिवर्धक—(1) दुर्बल व्यक्ति एक गिलास नारंगी का रस सुबह, एक दोपहर में नित्य कुछ सप्ताह पीते रहें तो शरीर में ताकत आ जाती है। (2) नारंगी स्नायु-मण्डल को उद्दीप्त करती है, जिससे कब्ज़ दूर होती है। स्नायु रोगों से पीड़ित एवं स्नायु तनाव-ग्रस्त रोगियों के लिए नारंगी लाभदायक है।

मदिरापान छुड़ाना—नाश्ते से पहले नारंगी खाने से मदिरापान की इच्छा घटती है।

पायोरिया में नित्य नारंगी खाने से लाभ होता है। नारंगी के छिलकों को छाया में सुखाकर पीस लें। इससे नित्य मञ्जन करें।

मधुमेह (Diabetes)—इसके रोगी को नारंगी कम मात्रा में कभी-कभी दे सकते हैं।

आंत्रज्वर (Typhoid)—नारंगी गर्मी, ज्वर और अशान्ति दूर करती है। रोगी को दूध में नारंगी का रस मिलाकर पिलायें, नारंगी खिलाएँ। दिन में कई बार नारंगी खाएँ। रोगी को नारंगी खिलाकर दूध पिलायें। इससे ऊष्मा कम होती है, मूत्र एवं मल खुलकर आता है।

प्यास—प्यास अधिक लगने पर नारंगी खाने से प्यास कम होती है।

घाव—नारंगी खाने से घाव जल्दी भरते हैं।

रक्तशोधक—नारंगी रक्त की सफाई करती है।

खुजली—नारंगी के छिलके पानी के साथ पीसकर खुजली वाले अंगों पर मलकर लेप करें। एक घण्टे बाद धोयें। पुरानी खुजली व तेज चलने वाली खुजली में लाभ होगा। नारंगी खायें व रस भी पियें। नारंगी के सूखे छिलकों का पाउडर मलने से भी लाभ होता है।

मुँहासे—नारंगी के सूखे छिलके पीसकर चेहरे पर मलने से मुँहासे दूर हो जाते हैं।

सौंदर्यवर्धक—(1) नारंगी के छिलके सुखाकर पीस लें। इसमें पानी मिलाकर चेहरे पर मलने से त्वचा मुलायम और सुन्दर होती है। चेहरे की सुन्दरता बढ़ती है। (2) संतरे के छिलके, पानी, गुलाबजल, दूध, नीबू का रस में से किसी एक के साथ पीसकर चेहरे पर मलें और लेप कर दें। दो घण्टे बाद धोयें। चेहरे के दाग, धब्बे, कील, मुँहासे, दूर हो जायेंगे। चेहरा चमकने लगेगा। (3) चार चम्मच नारंगी के छिलके पिसे हुए, दो चम्मच बेसन, आधा चम्मच हल्दी, एक चम्मच मूँगफली का तेल, आधा नीबू, थोड़े-से पानी में गोद लें। यह सौंदर्यवर्धक उबटन है। इसे त्वचा पर मलने से रूप निखर उठता है।

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) में दो नारंगी नित्य खाते रहें, रक्तचाप सामान्य रहेगा। नित्य प्रातः भूखे पेट एक गिलास नारंगी का रस पियें और रात को सोते समय एक गिलास गर्म दूध पियें। इनमें पोटेशियम और कैल्शियम पाया जाता है। पोटेशियम और कैल्शियम की मात्रा बढ़ाकर रक्तचाप कम किया जा सकता है जो नारंगी और दूध के सेवन से बढ़ जाते हैं। ये मिनरल्स उच्च रक्तचाप के जिम्मेदार सोडियम का स्तर बढ़ने से वृक्कों (Kidney) को होने वाले नुकसान से बचाव करते हैं।

यूरिक अम्ल—नित्य दो नारंगी खाने तथा पानी अधिक पीने से यूरिक अम्ल निकल जाता है, जिससे गठिया ठीक हो जाता है।

कब्ज़—सुबह नाश्ते में नारंगी का रस कई दिन तक पीते रहने से मल प्राकृतिक रूप से आने लगता है। यह पाचन-शक्ति बढ़ाती है।

नारंगी का रस **बेरी-बेरी** रोग, स्कर्वी, जोड़ों का दर्द, आंत्रशोथ में लाभप्रद है। यह हृदय, मस्तिष्क और यकृत को शक्ति और स्फूर्ति देता है।

दूध से वायु—जिन्हें दूध वायु करता है, उन्हें दूध के साथ नारंगी देने से वायु नहीं बनती।

अपच, भूख न लगना—नारंगी की कलियों पर पिसी हुई सोंठ तथा काला नमक डालकर खायें। एक सप्ताह में ही भूख अच्छी लगने लगेगी। सुबह भूखे पेट दो नारंगी नित्य खाने से भूख अच्छी लगती है। इससे पेट की अपच, गड़बड़ ठीक हो जाती है।

परिणाम शूल (Peptic Ulcer)—पेट में घाव, व्रण, नासूर हो तो नारंगी का सेवन उपयोगी है।

पीलिया में नारंगी का सेवन लाभदायक है।

बच्चों के दस्त होने पर नारंगी का रस दूध में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है।

अम्लपित्त (Acidity)—नारंगी के एक गिलास रस में भुना हुआ जीरा, सेंधा नमक

पीसकर स्वादानुसार मिलाकर पीने से अम्लपित्त में शीघ्र लाभ होता है। यह सुबह-शाम खाली पेट नित्य पियें।

उल्टी, दस्त—एक कप नारंगी के रस में पिसी हुई मिश्री एक चम्मच मिलाकर नित्य चार बार पीने से उल्टी, दस्त में लाभ होता है। दाँत निकलते समय होने वाले दस्तों में भी लाभदायक है।

क़ै और जी मिचलाने पर नारंगी के सेवन से लाभ होता है। मोटर आदि से यात्रा करते समय नारंगी का सेवन करते रहना चाहिए। नारंगी पर काला नमक डालकर खायें। नारंगी के रस में काला नमक मिलाकर पियें।

गैस—नारंगी के सेवन से यकृत रोग ठीक होते हैं। गैस या किसी भी कारण से जिनका पेट फूलता हो, भारी रहता हो, अपच हो, उनके लिए यह लाभकारी है, सुबह नारंगी के रस का एक गिलास पी लिया जाए तो आँतें साफ हो जाती हैं, जिससे कब्ज़ नहीं रहती।

मलेरिया—दो नारंगी के छिलके दो कप पानी में उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर गर्म-गर्म पियें। नारंगी भी खायें या इसका रस पियें।

हृदय की दुर्बलता दूर करने के लिए नारंगी का रस लाभदायक है।

गुड कोलेस्ट्रॉल—यदि कम है तो इसे बढ़ाने हेतु तीन गिलास नारंगी का रस नित्य पियें। नित्य व्यायाम करें।

सम्पत्ति की वृद्धि—संतरे का पेड़ अपने मकान के सामने लगाना स्वास्थ्य के लिए अच्छा एवं उत्तम फलदायक है। जगह के अभाव में सन्तरे का प्लास्टिक से बना पेड़ लगाकर इस शुभ कार्य की पूर्ति करें।

वक्ष रोग (Chest Diseases)—श्वास, टी. बी., हृदय और छाती के सभी रोगों में नारंगी लाभदायक है।

मक्खी, मच्छर—नारंगी के सूखे छिलकों को जलते हुए कोयलों पर डाल दें। इसका धुआँ चमकदार और सुगन्धित होगा, जिससे मक्खी, मच्छर आस-पास में नहीं रहेंगे। जहाँ कहीं खटमल हों, वहाँ नारंगी के छिलके रखें, खटमल वहाँ नहीं रहेंगे।

मौसमी (SWEET LEMON)

लेटिन नाम—साइट्रस सिनेनसिस (Citrus sinensis)

मौसमी निरापद आहार है। सभी प्रकृतिवालों को और सभी अवस्थाओं में इसका सेवन लाभदायक है। रोगी दुर्बल होने पर शरीर में शक्ति बनाये रखने के लिए मौसमी का रस पियें। भूख की स्थिति में इसका सेवन अमृततुल्य है और भरे पेट में यह भोजन का पाचन करती हैं। अधिक मूत्र आने और दस्तों में मौसमी नहीं लेनी चाहिए। मौसमी एक पौष्टिक फल है। इसे नियमित खाने से औषधि जैसे परिणाम मिलते हैं। बीमार होने पर इसका विशेष उपयोग निम्न प्रकार से करने पर रोगी को स्वास्थ्य-लाभ मिलने में सहायता मिलती है—

गुर्दे के रोग—गुर्दे के रोगियों को मौसमी नहीं खिलायें। गुर्दे के रोगों में मौसमी विष (Poison) का काम करती है। पेट पर आफरा लाती है।

जुकाम—जिन व्यक्तियों को बार-बार जुकाम, सर्दी लग जाती है, वे थोड़े समय तक

मौसमी का रस पीकर इससे स्थायी रूप से बच सकते हैं। मौसमी के रस को हल्का-सा गर्म करके 5 बूँद अदरक का रस डालकर पीना अधिक गुणकारी है।

शक्तिवर्धक—मौसमी का रस पाचनांग, मस्तिष्क और यकृत को शक्ति तथा स्फूर्ति देता है। इसका रस खाए हुए भोजन को **शरीरांश** बनाने में सहायता करता है। जटिल रोगों तथा ज्वर में जब खाना देना, अन्न देना मना कर दिया जाता है तो इसका रस सेवन करने से रोगी दुर्बल नहीं होने पाता। रोगी के शरीर से इन रोगों का विषैला पदार्थ निकल जाता है तथा स्वस्थ होने में सहायता मिलती है। इसका रस कई दिन तक पीते रहने से दस्त प्राकृतिक रूप से आने लग जाता है। कब्ज़, सिरदर्द, काम करने में मन न लगना, थोड़ा काम करने पर थक जाना, रात को नींद न आना आदि कष्ट दूर हो जाते हैं। नई स्फूर्ति और शक्ति आ जाती है। शिशुओं को मौसमी का रस दूध में मिलाकर पिलाना चाहिए।

हृदय रोग—मौसमी के निरन्तर प्रयोग से रक्तवाहिनियाँ कोमल और लचीली हो जाती हैं। उनमें एकत्रित **कोलेस्ट्रॉल** (विषैला पदार्थ जो हृदय को फेल करने में सहायक और रक्त-प्रवाह में बाधा डालता है) शरीर से निकल जाता है और शरीर में ताजा रक्त, विटामिन और आवश्यक खनिज लवण पहुँचा देता है। हृदय और रक्त-संस्थान, रक्तवाहिनियों और कैपलरीज को शक्तिशाली बनाने में मौसमी सर्वोत्तम है।

गर्भवती का भोजन—मौसमी में **कैल्शियम** अधिक मात्रा में मिलता है। गर्भवती स्त्रियों और गर्भाशय में बच्चे को शक्ति प्रदान करने के लिए इसका रस पौष्टिक है।

दमा, खाँसी—मौसमी के रस में, रस का आधा भाग गर्म पानी, जीरा, सोंठ मिलाकर पिलायें।

आंत्रज्वर (Typhoid)—आंत्रज्वर में मौसमी लाभदायक है। जब ज्वर आदि में अन्य आहार न लिया जा सकता हो, तब शक्ति बनाये रखने के लिए तथा शरीर को पोषण देने के लिए यह लाभकारी है।

रक्तशोधक—मौसमी का रस रक्तशोधक है। यह चर्म रोगों में लाभकारी है।

रोग-निरोधक शक्ति—मौसमी का रस पीने से रोग-निरोधक शक्ति एवं जीवनशक्ति बढ़ती है। मौसमी में **क्षार तत्त्व** होता है जो रक्त की अम्लता को कम करता है। इसके रस से पेट की **अम्लता** कम होती है, **भूख** लगती है।

अंगूर (GRAPES)

लेटिन नाम—वाईटिस विनिफेरा (Vitis vinifera)

फलों का मीठापन 'फ्रक्टोज' है। फ्रक्टोज फलशर्करा है। यह अंगूरों में अधिक मिलती है। ताजा अंगूर कच्चे हरे, काले होते हैं। सूखने पर इन्हीं को किशमिश, मुनक्का कहते हैं। अंगूर नहीं मिलने पर किशमिश, मुनक्का काम में लें, समान लाभ होगा। किशमिश में दूध के सभी तत्त्व मिलते हैं। अत: जहाँ दूध का सेवन नहीं किया जा सकता हो, किशमिश सेवन करके दूध का लाभ ले सकते हैं। अंगूर, किशमिश और मुनक्का में वे सभी तत्त्व होते हैं जिनकी शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यकता होती है। बीमारी समाप्त होने के बाद अंगूर खाने से खोई हुई शक्ति शीघ्र आ जाती है। अंगूर पर रहकर मनुष्य अपना जीवन निर्वाह

कर सकता है। अंगूर खाते रहने से **रोग-प्रतिरोधक शक्ति** बढ़ती है। मन प्रसन्न रहता है, भूख अच्छी लगती है।

सामान्यतया अंगूर में 10% से 30% शर्करा होती है। इसीलिए फलों में शक्तिदाता के रूप में अंगूर का विशेष स्थान है। अंगूर-शर्करा ग्लूकोज के स्वरूप में होने से आसानी से पच जाती है और पाचनतंत्र पर किसी भी प्रकार का दबाव नहीं पड़ता। अत: दो किलो अंगूर खाकर दिनभर तरोताजा, फुर्तीला रहा जा सकता है।

मधुमेह के रोगियों को अंगूर नहीं खाना चाहिए। छोटे बच्चों को भी 50 से 100 ग्राम अंगूर-रस पिलाया जा सकता है।

अंगूरों में मेसिक साइट्रिक तथा टार्टरिक अम्ल प्राकृतिक रूप में होते हैं। अंगूर में कुछ मात्रा में **पोटेशियम**, **सोडियम** तथा **कैल्शियम** भी होते हैं। अंगूर का नैसर्गिक माधुर्य **अम्लपित्त** को दूर करने में सहायक है। अंगूर में प्रजीविक-बी तथा महत्त्वपूर्ण खनिज तत्त्व विशेष मात्रा में पाये जाते हैं। अंगूर में टार्टरिक अम्ल होता है। किन्तु वह पोटाश और टार्टरेट स्वतंत्र रूप में होता है। वह आँत एवं गुर्दों के रोगों में लाभदायक है।

शरीर में आँतें गिजाई की तरह पड़ी रहती हैं। इनमें अनावश्यक द्रव्य पड़ा रहता है। वह कालांतर में विष बन जाता है। इससे पेट में दर्द होने लगता है। यह विष आँत के म्युकस-मैम्बरिन के माध्यम से समस्त शरीर में फैल जाता है। इसका बुरा प्रभाव आँखों, गुर्दों तथा यकृत (Liver) पर पड़ता है। अंगूर-रस इस विष को बाहर खींच निकालता है।

अंगूर रक्त-संचार को बदल डालता है। अंगूर से ब्लड ट्रान्सफ्यूजन प्रक्रिया गतिशील होती है। इससे उत्पन्न नया ताजा रक्त पुरानी पेशियों को बदलकर नयी पेशियाँ उत्पन्न करता है। ये नयी पेशियाँ महीनों तक कार्यरत रहती हैं तथा शरीर को निर्दोष बनाए रखती हैं। इससे जीवन-शक्ति बढ़ती है। इसलिए नित्य अंगूर खाना लाभदायक है।

अंगूर-रस पीने या खाने से पेट एवं आँतें शुद्ध, स्वच्छ हो जाती हैं। नया लाल रक्त संचारित होने लगता है। त्वचा मुलायम और चमकीली होती है। चेहरे पर अद्‌भुत निखार आता है। आँखों की शक्ति बढ़ती है। सुनने और सूँघने की शक्ति बढ़ जाती है।

अंगूर-सेवन से अन्य कोई दुष्प्रभाव नहीं होंगे, क्योंकि अंगूर नितांत निर्दोष है।

रोगों को दूर करने के लिए अंगूर का सेवन धैर्यपूर्वक करना चाहिए। अंगूरों का प्रभाव एक-दो दिन में नहीं दिखाई देगा। अंगूरों का प्रभाव चार सप्ताह के उपरांत मालूम होने लगेगा। छठे सप्ताह के अंत तक मरीज के रूप-रंग में काफी परिवर्तन दिखाई देगा। चेहरे पर लाली छा जाएगी, आँखों की आभा बढ़ जाएगी, कमजोर तथा क्षीण आवाज के स्थान पर मधुर आवाज निकलने लगेगी।

आरम्भ में नित्य एक समय में 100 ग्राम अंगूर खाने चाहिए। फिर उसकी मात्रा बढ़ाकर चार-पाँच दिनों में दो से तीन किलोग्राम अंगूर आसानी से खाये जा सकते हैं। बच्चे अपनी इच्छानुसार खायें।

अंगूर खाना एकदम बंद नहीं करना चाहिए, अपितु अंगूर का परिमाण (मात्रा) शनै:-शनै: घटाते चले जाना चाहिए। इस प्रकार अंगूर खाने से रोग दूर होकर शरीर स्वस्थ बनेगा।

अंगूर स्वस्थ मनुष्यों के लिए पौष्टिक भोजन है और रोगी के लिए शक्तिप्रद हैं। जिन

बड़े-बड़े भयंकर एवं जटिल रोगों में किसी प्रकार का कोई पदार्थ खाने-पीने को नहीं दिया जाता है उनमें अंगूर या दाख दी जाती है। भोजन के रूप में अंगूर कैंसर, क्षय (T.B.), पायोरिया, ऐपेण्डीसाइटिस, बच्चों का सूखा रोग, सन्धिवात, फिट्स, रक्तविकार, आमाशय में घाव, गाँठें, उपदंश (Syphilis), बार-बार मूत्र-त्याग, दुर्बलता आदि में दिया जाता है। पक्का अंगूर थोड़ा-सा दस्तावर लेकिन शीतल, नेत्रों के लिए हितकारी, पुष्टिकारक, रस व पाक में मधुर, स्वरशोधक, रक्तशोधक, वीर्यवर्धक तथा शरीर में स्थित विजातीय द्रव्यों को निकालने वाला होता है। अंगूर अकेला खाने पर लाभ करता है। किसी अन्य वस्तु के साथ मिलाकर इसे नहीं खाना चाहिए। अंगूर सूख जाने पर किशमिश बन जाता है। जब अंगूर नहीं मिलता हो तो अंगूर की जगह किशमिश काम में ले सकते हैं।

रक्ताल्पता (Anaemia)—अंगूर रक्त बढ़ाता है। अंगूर में ग्लूकोज शर्करा पर्याप्त मात्रा में होती है। अंगूर में लौह प्रचुर मात्रा में होता है। केवल 10 औंस अंगूर रस एनीमिया (खून की कमी) होने से रोकता है। अंगूर खाने से लौह-तत्त्व की कमी तथा विटामिन और क्षारों की त्रुटियाँ दूर हो जाती हैं। एनीमिया में ताजे अंगूर पूरे मौसम खाने से खून की कमी दूर हो जाती है और चेहरे पर लाली निखर आती है। रक्त की कमी होने पर अंगूर से बढ़कर अन्य कोई औषधि नहीं है।

जुकाम—नित्य कम-से-कम 50 ग्राम अंगूर खाते रहने से बार-बार जुकाम लगना बन्द हो जाता है।

गठिया—अंगूर शरीर से उन लवणों को निकाल देता है जिनके कारण गठिया शरीर में बनी रहती है। गठिया की परिस्थितियों को साफ करने के लिए प्रातः अंगूर खाते रहना चाहिए।

कैंसर, हृदय रोग—शरीर में एन्टी-ऑक्सीडेंट और प्रो-आक्सीडेंट, दोनों पाये जाते हैं। यदि प्रो-आक्सीडेंट ज्यादा हों तो हृदय रोग, कैंसर व अन्य घातक बीमारियों के जल्दी होने की सम्भावनाएँ बढ़ जाती हैं। एन्टी-आक्सीडेंट्स की अधिक संख्या हानिकर नहीं होती। लाल, काले अंगूरों में एन्टी-आक्सीडेंट्स की संख्या बहुत अधिक होती है। इसलिए गहरे काले अंगूरों के खाने से कैंसर व हृदय रोग कम होते हैं। हरे रंग के अंगूरों में एन्टी-ऑक्सीडेन्ट्स की संख्या काले अंगूरों की अपेक्षा कम होती है। इसलिए कैंसर व हृदय रोगों को कम करने, दूर करने म काले अंगूर अधिक लाभदायक हैं।

हृदय रोगों में अंगूर का रस बहुत उपयोगी सिद्ध होता है। यह रक्त को जमने से रोकता है, जिससे हृदय में रक्त का संचार सुचारु रूप से होता रहता है परिणामतः शरीर में हृदय की बीमारी नहीं पनप पाती है।

जिन लोगों का रक्तचाप कम होता है, उनके लिए काले अंगूरों का रस फायदेमंद होता है।

कैंसर—कैंसर में पहले तीन दिन रोगी को उपवास करायें। फिर अंगूर सेवन कराना आरम्भ करें। कभी-कभी एनिमा लगायें। एक दिन में दो किलो से अधिक अंगूर न खिलायें। कुछ दिन पश्चात् छाछ पीने को दी जा सकती है। अन्य कोई चीज खाने को न दें। इससे लाभ धीरे-धीरे, कुछ महीनों में होता है। इसकी पुल्टिस घावों पर लगा सकते हैं। इस रोग

की चिकित्सा में कभी-कभी अंगूर का रस लेने से पेट दर्द, मलद्वार पर जलन होती है। इससे डरना नहीं चाहिए। दर्द कुछ दिनों में ठीक हो जाता है। दर्द होने पर सेंक कर सकते हैं।

The Grape Cure : Johanna Brandit.

कैंसर के रोगी पालन करें।

1. रोगी को 6 माह तक चूल्हे पर पकाई खुराक नहीं दें।
2. प्रथम दो महीने कैंसर के रोगी का आहार केवल अंगूर ही रखें।
3. इसके बाद अंगूर के साथ अन्य फलों का सेवन किया जा सकता है। यह एक माह करें।
4. इसके बाद वाले एक महीने में अंगूर व फलाहार के साथ अपक्व (कच्चा) भोजन किया जा सकता है। फलों में टमाटर, संतरा, मौसमी, काजू, बादाम ले सकते हैं।
5. इसके बाद एक महीने तक कुछ पक्वाहार दिया जा सकता है।
6. अंगूर कल्प की सम्पूर्ण अवधि में पूर्ण आराम करना चाहिए।

चेचक—अंगूर गर्म पानी से धोकर खाने से चेचक में लाभदायक होता है।

मिरगी—मिरगी के रोगियों के लिए अंगूर खाना बहुत लाभदायक होता है।

आधे सिर का दर्द—अंगूर का रस एक कप नित्य प्रात: सूर्योदय से पहले पीने से आधे सिर का दर्द (आधा-सीसी का दर्द,—ऐसा दर्द जो सूर्य के साथ बढ़ता है) ठीक हो जाता है।

ज्वर—अंगूर सभी प्रकार के ज्वरों में लाभ करता है। टाइफॉइड, वायरसजन्य बुखार में भी लाभदायक है।

खाँसी-कफ—अंगूर खाने से फेफड़ों को शक्ति मिलती है। जुकाम-खाँसी दूर होती है। कफ बाहर आ जाता है। अंगूर खाने के बाद पानी न पियें।

सूखी खाँसी ने नाक में दम कर रखा हो तो आँवला, छोटी पीपल, कालीमिर्च तथा मुनक्का समान मात्रा में लेकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम शहद के साथ लें। इससे सूखी खाँसी दूर होती है।

दमा—दमे में अंगूर खाना बहुत लाभदायक है। यदि थूकने में रक्त आता हो तब भी अंगूर खाने से लाभ होता है।

हृदय में दर्द एवं धड़कन—रोगी यदि अंगूर खाकर ही रहे तो हृदय-रोग शीघ्र ठीक हो जाते हैं। अंगूर हृदय के लिये लाभदायक है। सोडियम और पोटाशियम हृदय की गति के लिये आवश्यक तत्त्व हैं जो अंगूरों में प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं। जब हृदय में दर्द हो और धड़कन अधिक हो तो अंगूर का रस पीने से दर्द बन्द हो जाता है तथा धड़कन सामान्य हो जाती है। थोड़ी देर में ही रोगी को आराम आ जाता है तथा रोग की आपात-स्थिति (Emergency) दूर हो जाती है।

अंगूर के सेवन से रक्तसंचार और हृदय की गति संतुलित होती है। अंगूर एंटी-ऑक्सीडेंट है। इसे हृदयघात के पहले तथा बाद में सेवन करने से लाभ होता है।

शारीरिक दुर्बलता दूर करने और अच्छी सेहत के लिए प्रतिदिन 100 ग्राम अंगूर या 20 ग्राम किशमिश दूध के साथ खाना अच्छा रहता है।

घबराहट—अंगूर खाने से घबराहट दूर हो जाती है।

दन्तोद्गमन (दाँत निकलना)—दाँत निकलने के समय अंगूरों का दो-दो चम्मच रस नित्य पिलाते रहने से दाँत सरलता और शीघ्रता से निकल आते हैं, बच्चा रोता नहीं है। वह हँसमुख रहता है। बच्चा सुडौल रहता है। उसे सूखे का रोग नहीं होता है। इससे बच्चों को दौरे (फिट्स) नहीं पड़ते और चक्कर भी नहीं आते। अंगूर मीठे हों। स्वाद के लिए चाहें तो शहद भी मिला सकते हैं।

शिशु कब्ज़—शिशुओं का कब्ज़ दूर करने के लिये नित्य दो चम्मच अंगूर का रस सुबह-शाम पिलायें।

बड़ों की कब्ज़—सेंधा नमक तथा कालीमिर्च के चूर्ण के साथ अंगूर खाने से कब्ज दूर होता है।

रक्तस्राव—100 ग्राम अंगूर नित्य खाते रहें। इससे नाक, मुँह और पेशाब के रास्ते से आने वाला रक्तस्राव बन्द हो जाता है। इससे जीर्णज्वर, घबराहट, टी.बी. आदि रोगों में भी लाभ होता है।

दूध-पाचन—जिनको दूध नहीं पचता, दूध से गैस बनती है, वे दूध व मुनक्का एक साथ लें।

मुँह सूखना—अंगूर प्यास मिटाता है। ज्वर में जब मुँह, जीभ सूखने लगे तो अंगूर खायें।

मासिक धर्म अनियमित, श्वेत प्रदर—100 ग्राम अंगूर नित्य खाते रहने से मासिक धर्म नियमित रूप से आता है। इससे स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। इसके लिए यह एक अच्छा टॉनिक है।

गुर्दे का दर्द—अंगूर की बेल के 30 ग्राम पत्तों को पीसकर, पानी मिलाकर, छानकर, नमक मिलाकर पीने से गुर्दे के तड़पते रोगी को आराम मिलता है।

बार-बार पेशाब जाना मूत्राशय के लिए अच्छा नहीं है। अंगूर खाने से बार-बार पेशाब जाने की हाजत कम होती है। अंगूर का रस गुर्दों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

—थेराप्युटिक बाइ-वेज : ई. पी. एन्ड्रूज

पेशाब में जलन रहती हो और खुलकर पेशाब नहीं आता हो तो 50 ग्राम मुनक्के रात को पानी में भिगो दें और सुबह मसलकर, छानकर भुने जीरे के चूर्ण के साथ पिलायें। इससे पेशाब की जलन दूर होकर पेशाब खुलकर आता है।

शरीर में **सुस्ती** रहती हो तो 20 ग्राम मुनक्का गर्म दूध के साथ सुबह लें।

नकसीर—मीठे अंगूर का रस नाक से खींचने से नकसीर तुरन्त बन्द हो जाती है।

फेफड़ों के सब प्रकार के रोग—यक्ष्मा, खाँसी, जुकाम, दमा आदि के लिए अंगूर बहुत लाभदायक है।

दूध-वृद्धि—अंगूर खाने से दूध में वृद्धि होती है, कम दूध वाली स्त्री को अंगूर खाने चाहिए।

शक्तिवर्धक—अंगूर में फ्रक्टोज और ग्लूकोज होता है, अंगूर का रस जल्दी पचता है, शीघ्र ही शरीर में ताप और शक्ति देता है। अंगूर में 25% शर्करा और पर्याप्त मात्रा में

लोहा होता है जो रक्त में हीमोग्लोबिन बढ़ा देता है। रक्त की कमी वालों के लिए यह सर्वोत्तम है। यह कीटाणुनाशक है। अंगूर प्रबल क्षारीय आहार है, शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालता है। शारीरिक शक्ति के लिए अंगूर उत्तम आहार है। जब शारीरिक शक्तियाँ बहुत दुर्बल हो गई हों तो कुछ दिन केवल अंगूरों का ही सेवन करें। ये नया जीवन प्रदान करते हैं तथा समस्त अंगों को बल देते हैं। लम्बी बीमारी के बाद शरीर में आई दुर्बलता दूर हो जाती है। ताजे अंगूरों का रस कमजोर रोगी के लिए लाभदायक है। यह रक्त बनाता है और रक्त पतला करता है, शरीर मोटा करता है। दिन में नित्य दो बार अंगूर का रस पीने से पाचनशक्ति ठीक होती है, कब्ज़ दूर होती है, वायु संचय नहीं होती। यह जल्दी पचता है, इससे दुर्बलता दूर होती है, सिरदर्द, बेहोशी के दौरे, चक्कर आना, छाती के रोग, क्षय में उपयोगी है। रक्तविकार को दूर करता है। श्वेत प्रदर में लाभ होता है। गर्भ का बच्चा स्वस्थ, बलवान होता है। अंगूर रक्त में **लोहा** बढ़ाता है। गर्भावस्था में स्त्री प्रातः अंगूर खाती रहे तो स्वयं स्वस्थ रहेगी तथा होने वाला बच्चा, स्वस्थ एवं हृष्ट-पुष्ट होगा।

जिन महिलाओं के गर्भाशय कमजोर हों, उन्हें अंगूर का सेवन प्रतिदिन करना चाहिए। इससे गर्भाशय की निर्बलता दूर हो जाती है।

कील, मुँहासे, झाँइयाँ—विटामिन 'सी' एक एंटी-आक्सीडेंट है, जो फ्री-रेडिकल्स के प्रभाव को निष्क्रिय कर सकता है। प्रदूषण, पराबैंगनी विकिरण, धूम्रपान और तनाव आदि से फ्री-रेडिकल्स अणु पैदा होते हैं, जो शरीर को कई तरह से नुकसान पहुँचाते हैं, खासकर त्वचा पर इसका काफी दुष्प्रभाव पड़ता है।

चेहरे पर विटामिन 'सी' का लेप लगाया जाए तो इससे त्वचा पर एक रेशमी आवरण चढ़ जाता है और त्वचा (Skin) एकदम तरोताजा रहती है।

अगर आप **कील-मुँहासों और झाँइयों** से दुखी हैं तो इसका सबसे सहज उपाय यही है कि आप अपने भोजन पर ध्यान रखें। पौष्टिक और सही भोजन करने की आदत डालें।

हरी सब्जियाँ और फल पर्याप्त मात्रा में लें। तली हुई चीजों से भरसक बचें। खूब पानी पियें और सबसे जरूरी बात है कि त्वचा को साफ करते रहें ताकि उस पर अतिरिक्त चिकनाहट न जमने पाए। त्वचा में मौजूद कई नुकसानदेह बैक्टीरिया को अंगूर मार डालता है। देखा गया है कि यदि अंगूर का लेप त्वचा पर लगाया जाए तो त्वचा खिल उठती है, लेकिन यहाँ यह याद रखना चाहिए कि अंगूर जितना हरा होगा, त्वचा पर निखार उतना ही बेहतर आएगा। —*राज. पत्रिका, जयपुर*; 8 अप्रैल, 2001

मुख-सौंदर्य, झुर्रियाँ—अंगूर का रस चेहरे पर रुई के फोहे से लगाकर दस मिनट बाद धोयें। रोमकूप साफ हो जायेंगे। यदि त्वचा शुष्क, रूखी हो तो दो भाग अंगूर का रस, एक भाग गुलाबजल मिलाकर लगाने से त्वचा कोमल हो जाती है। अंगूर का रस लगायें तथा अंगूर खायें। दो माह ऐसा करने से चेहरे की झुर्रियाँ दूर होकर चेहरा कान्तिवान हो जायेगा।

उपवास—उपवास में अंगूर खाने से दुर्बलता प्रतीत नहीं होती।

दाँत दर्द हो, हिलते हों तो अंगूर चूसें, लाभ होगा।

घाव—नियमित अंगूर खाने से घाव शीघ्र भरते हैं।

अम्लपित्त (Acidity) में अंगूर व अनार का रस समान मात्रा में मिलाकर पीने से छाती की जलन दूर हो जाती है, उल्टी नहीं होती।

आँखों के आगे अँधेरा—काले अंगूर आँखों के लिए लाभकारी होते हैं। काले अंगूर में ल्यूटीन नामक तत्त्व काफी मात्रा में पाया जाता है, जो आँखों के स्वास्थ्य के लिए टॉनिक का कार्य करता है। इतना ही नहीं, अंगूर में जीएक्स एनथिन नामक एक ऐसा तत्त्व पाया जाता है, जो आँखों को रोगों से बचाता है। आँखों में रेटिना के पीछे पीले रंग का द्रव्य होता है, जो आँखों की हानिकारक तत्वों से रक्षा करता है। अंगूर इसी पीले रंग के द्रव्य को बढ़ाता है। लगातार कुछ महीने 100 ग्राम काले अंगूर खायें, क्षीण होती **नेत्र-ज्योति** बढ़ जायेगी।

नशीले पदार्थ—सिगरेट, चाय, कॉफी, जर्दा, शराब की आदत केवल अंगूर खाते रहने से छूट जाती है।

आँवला (MYROBALAN EMBLIC)

लेटिन नाम—एम्बलिका आफिसिनेलिस (Emblica officinalis)

जो आँवला आकार में बड़ा होता हो, गूदे में रेशा नहीं हो, बेदाग और हल्की-सी लाली लिए हुए हो, वह आँवला सबसे अच्छा होता है।

आँवला सर्दी की ऋतु में ताजा मिलता है। नवम्बर से मार्च तक आँवला ताजा मिलता रहता है। जनवरी-फरवरी में आँवला अपने पौष्टिक तत्त्वों से भरपूर होता है। इसी समय आँवले का मुरब्बा, अचार, जैम आदि बनायें। आँवला मोटा और दागरहित काम में लें।

विटामिन 'सी' का गोला है, गोल मटोल आँवला राजा।
गुण इसके नहीं मिटते हैं, चाहे सूखा हो या ताजा॥

एक आँवले में विटामिन-'सी' चार नारंगी और आठ टमाटर या चार केले के बराबर मिलता है। इसलिए यह शरीर की रोगों से लड़ने की शक्ति में महत्त्वपूर्ण है। विटामिन-'सी' की गोलियों की अपेक्षा आँवले का विटामिन-'सी' सरलता से पच जाता है।

आँवले में पाये जाने वाले कार्बोहाइड्रेट्स में मुख्य है रेशादार 'पेक्टिन'। यह रक्तवाहिनियों के विकारों को नष्ट करने में सक्षम है। आँवला मधुरता व शीतलता के कारण पित्त को शान्त करता है। आँवला पित्तनाशक होने के कारण रक्तपित्त, शीतपित्त, अम्लपित्त, परिणाम-शूल आदि पित्त-प्रधान रोगों की प्रधान औषधि है।

आन्तरिक शक्ति बढ़ाने वाली औषधियों का प्रधान घटक आँवला ही है।

आँवले में एक रसायन होता है, जिसका नाम सकसीनिक अम्ल है। सकसीनिक अम्ल बुढ़ापे को रोकता है और इसमें पुनः यौवन प्रदान करने की शक्ति भी होती है। आँवले में विद्यमान विभिन्न रसायन बीमार और जीर्ण कोशिकाओं के पुनर्निर्माण में अपना अच्छा योगदान देते हैं।

बुढ़ापे से बचने के लिए आँवले के रस में मिश्री और घी मिलाकर सेवन करें। सूखा पिसा हुआ आँवला नित्य एक चम्मच, पानी के साथ फंकी लेने से शरीर में कान्ति एवं नवयौवन आता है।

बुढ़ापे की कमजोरी—बुढ़ापे में शरीर में चूने की मात्रा बढ़ जाती है। चूने की

अधिकता हड्डियों, स्नायुओं और रक्तवाहिनियों को कठोर बना देती है। इससे शरीर की गतिशीलता में अवरोध उत्पन्न हो जाता है। आँवले का नित्य सेवन इस कठोरता को दूर करके सारी क्रियाओं को समुचित रखता है। आँवला बुढ़ापे के लिए अमृततुल्य है।

बुढ़ापा देर से—सूखा आँवला पीस लें। इसकी दो चम्मच रोटी के साथ नित्य खाने से बुढ़ापा देर से आएगा और जवानी बनी रहेगी।

झुर्रियाँ व झाँइयाँ—नित्य सुबह-शाम चेहरे पर किसी भी तेल की धीरे-धीरे मालिश करें। रात को एक काँच का गिलास पानी से भरकर इसमें दो चम्मच पिसा हुआ आँवला भिगो दें और नित्य प्रातः पानी छानकर चेहरा इस पानी से धोयें। ऐसा करते रहने से चेहरे की झुर्रियाँ व झाँइयाँ दूर हो जायेंगी।

आँवला विटामिन 'सी' की गोलियाँ और जुकाम की दवाइयाँ बनाने में काम आता है।

आँवला ठण्डी प्रकृति का है। आँवले की विशेषता यह है कि सूखने पर भी इसके गुण नष्ट नहीं होते। आप हरा या सूखा किसी भी रूप में आँवला खाकर इसके समान गुण प्राप्त कर सकते हैं।

आँवले के नियमित सेवन से नेत्रज्योति और स्मरणशक्ति बढ़ती है। स्कर्वी रोग में आँवले का सेवन लाभकारी है। आँवला अमीनो अम्ल का उत्पादन करता है और जख्मों को शीघ्र भरने में मदद करता है। दिल की बेचैनी, मेदा, तिल्ली, रक्तचाप, दाद, दाँत और मसूढ़ों के कष्टों को दूर करने में आँवला गुणकारी है। इसके सेवन से शरीर में आरोग्य शक्ति बढ़ती है। रक्त बनाने में यह फल उपयोगी है। आँवला खाने वालों में संक्रमण का प्रभाव कम होता है। यह कब्ज़ को दूर करता है।

आँवले में सारे रोगों को दूर करने की शक्ति है। आँवला युवकों को यौवन प्रदान करता है और बूढ़ों को युवा जैसी शक्ति। गर्मियों में चक्कर आते हों, जी घबराता हो तो आँवले का शर्बत पियें। दिल धड़कता हो तो आँवले का मुरब्बा खायें। आँवले में विटामिन 'सी' सर्वाधिक होता है। मनुष्य को प्रतिदिन 50 मिलीग्राम विटामिन 'सी' की आवश्यकता होती है जो 1.6 औंस आँवले के रस में मिल जाता है। एक आँवला, दो सन्तरे के बराबर होता है। दाँतों और मसूढ़ों को आँवला कठोर बनाता है। शरीर में आरोग्य शक्ति बढ़ाता है।

आँवले का मुरब्बा ताकत देने वाला होता है। बालों, त्वचा, पेट और आँखों के लिए आँवले का मुरब्बा खाएँ। यह शरीर और मस्तिष्क को ठण्डक प्रदान करता है और शरीर की गर्मी को शांत करता है। यह गर्भवती के लिए हितकर है। एक अच्छा आँवला एक अण्डे से अधिक बल देता है। मस्तिष्क, हृदय की बेचैनी, धड़कन, मेदा, तिल्ली, रक्तचाप (ब्लडप्रेशर), दाद में आँवला लाभदायक है। आँवला शक्ति और स्वास्थ्यवर्धक है। इससे वीर्य की निर्बलता दूर होती है। दाँतों में चमक आती है, मस्तिष्क के तन्तुओं में तरावट आती है। सूखे आँवले का गुण टूटी हड्डी जोड़ने वाला, धातुवर्धक, मेदवृद्धि नाशक है। कच्चे आँवले का रस पीना चाहिए। रात को सोते समय दस ग्राम आँवले का चूर्ण, पच्चीस ग्राम शहद में मिलाकर लेना चाहिए। इसे चटनी, कच्चा अचार, शर्बत, मुरब्बा किसी भी तरह प्रयोग करना चाहिए।

नित्य दो बार खाने के बाद पिसा आँवला 1-1 चम्मच, पानी के साथ फंकी लेने से

कब्ज़ के कारण सिरदर्द, गैस, आँखों व **हाथ-पैरों में जलन, गुदा में जलन, दर्द** दूर होता है। नियमित लेते रहने से मस्तिष्क शक्ति बढ़ती है, दमा-श्वास में आराम होता है। रक्त शुद्ध होता है, रक्त-संचार ठीक होता है, यकृत ठीक रहता है।

दो चम्मच पिसा आँवला दो कप पानी में उबालकर, पानी छानकर पीने से **भूख तेज** लगती है, भोजन का स्वाद अच्छा लगता है। पिसे हुए आँवले को पानी में घोलकर उबटन की तरह मलकर स्नान करने से त्वचा चमकदार और रोगरहित होती है।

उत्तेजना—आँवला शारीरिक, मानसिक उत्तेजनाओं को शान्त करता है।

पायोरिया—ताजे आँवले का सेवन दाँतों, मसूढ़ों की मजबूती के लिए कारगर है। यह पायोरिया से पीड़ित व्यक्तियों के लिए भी लाभप्रद है। सूखा पिसा हुआ आँवला या आँवले के रस में पाँच बूँद सरसों का तेल मिलाकर दाँतों पर मलने से **पायोरिया** ठीक हो जाता है।

आँवला वात एवं पित्त-नाशक है, इसलिए इसका उपयोग वायु-रोग-निरोधक के रूप में किया जाता है।

नकसीर—जिन्हें प्राय: नकसीर आती रहती है वे 50 ग्राम सूखे आँवलों को रात में 3 किलो पानी में भिगोकर पानी छानकर उससे नित्य सिर धोयें और एक कप पानी भी पियें। आँवले का मुरब्बा खायें। यदि नकसीर किसी भी प्रकार से बन्द न हो तो आँवले का रस रोगी की नाक में टपकाएँ, सुँघाएँ और आँवले को पीसकर सिर पर लेप करें, चार चम्मच आँवले का रस तीन चम्मच मिश्री मिलाकर पिलायें, अवश्य लाभ होगा। यदि ताजा आँवले न मिले तो सूखे आँवलों को पानी में भिगोकर उस पानी को सिर पर लगायें। इससे **मानसिक गर्मी-खुश्की** भी दूर हो जाएगी।

गर्मी से बचाव—गर्मी में आँवले का शर्बत पीने से बार-बार प्यास नहीं लगती तथा गर्मी के रोगों से बचाव होता है।

बाँझपन—तीन महीने आँवले का रस पीने से बाँझपन और वीर्य की कमजोरी दूर होकर दम्पत्ति सन्तानोत्पत्ति योग्य हो जाते हैं। इससे कानों का **बहरापन** भी ठीक होता है।

मासिक धर्म—दो चम्मच आँवला दो कप पानी में गुड़ या मिश्री मिलाकर उबालें। आधा पानी रहने पर छानकर पियें। इस प्रकार तैयार कर दो बार लें। मासिक धर्म कम होता हो तो खुलकर आयेगा और दर्द नहीं होगा।

तुतलाना—बच्चों का हकलाना, तुतलाना आँवला चबाने से ठीक हो जाता है, जीभ पतली होकर बोली साफ आने लगती है।

बिस्तर में पेशाब करना—कुछ बालक बिस्तर में पेशाब कर देते हैं। यह रोग है जो चिकित्सा कराने से ठीक हो जाता है। एक ग्राम पिसा हुआ आँवला, एक ग्राम पिसा हुआ काला जीरा और दो ग्राम पिसी हुई मिश्री मिलाकर फंकी दें। ऊपर से ठण्डा पानी पिलायें। बिस्तर में पेशाब करने का रोग दूर हो जायेगा।

छाले—गले में छाले होने पर मिश्री, मुलहठी व सूखे आँवले को समान मात्रा में पीसकर एक चम्मच चूर्ण एक गिलास दूध में मिलाकर सुबह-शाम पियें। चार दिन इसका उपयोग करने से गले के छाले ठीक हो जायेंगे।

स्वप्नदोष—(1) एक आँवले का मुरब्बा नित्य खाने से लाभ होता है। (2) काँच के गिलास में 20 ग्राम सूखे आँवले पीसकर डालें। इसमें 60 ग्राम पानी भरें और फिर 12 घण्टे भीगने दें। फिर छानकर इस पानी में 1 ग्राम पिसी हुई हल्दी डालकर पियें। युवकों के स्वप्नदोष के लिए अच्छी औषधि है।

जीर्ण ज्वर—मूँग की दाल में सूखा आँवला डालकर पकाकर खायें।

पथरी—(1) आँवले का चूर्ण मूली के साथ खाने से मूत्राशय की पथरी में लाभ होता है। (2) पिसा हुआ आँवला और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर दो चम्मच दो बार लम्बे समय तक पानी के साथ फंकी लेने से पथरी निकल जाती है।

रक्तस्रावी बवासीर—सूखे आँवले को बारीक पीसकर एक-एक चाय चम्मच सुबह-शाम छाछ या गाय के दूध के साथ लेने से खूनी बवासीर में लाभ होता है।

श्वेत प्रदर—(1) 3 ग्राम पिसा हुआ (चूर्ण) आँवला, 6 ग्राम शहद में मिलाकर नित्य एक बार 30 दिन तक लेने से श्वेत-प्रदर में लाभ होता है। खटाई का परहेज रखें। (2) आँवले का 20 ग्राम रस शहद में मिलाकर एक माह तक लगातार पीने से श्वेत-प्रदर में लाभ होता है।

कुष्ठ—एक चम्मच आँवले के चूर्ण की सुबह-शाम फंकी लें।

जलन—ताजा आँवले का रस चौथाई कप, आधा कप पानी और स्वादानुसार शक्कर मिलाकर नित्य दो बार पीते रहने से पेशाब की जलन दूर हो जाती है। कब्ज और शीघ्रपतन दूर हो जाता है। छाती की जलन में लाभ होता है। स्त्री के मूत्रांग की जलन और खुजली ठीक होती है। आँवले का रस शहद के साथ सेवन करने से भी स्त्रियों का योनिदाह (मूत्रांग की जलन) शान्त होती है।

प्रोस्टेट—आँवले की गुठली को फोड़ने पर निकलने वाले बीज 150 ग्राम, गुड़ 150 ग्राम, काले तिल आधा किलो—इन सबको बारीक पीसकर, मिलाकर 20-20 ग्राम के लड्डू बनाकर नित्य सुबह-शाम खायें। प्रोस्टेट के रोग दूर हो जायेंगे।

पेशाब की जलन—(1) हरे आँवले का रस 50 ग्राम, शक्कर या मिश्री या शहद 50 ग्राम थोड़ा पानी मिलाकर सुबह-शाम पियें। यह एक खुराक का तौल है। इससे पेशाब खुलकर आएगा। जलन और कब्ज़ ठीक होगी। शीघ्रपतन दूर होगा। (2) साबुत धनिया दो चम्मच, एक चम्मच पिसा हुआ आँवला रात को दो कप पानी में भिगो दें। प्रातः धनिया को हाथ से उसी पानी में मसलकर, पानी हिलाकर छानकर पियें। इसी प्रकार प्रातः भिगोकर शाम को पियें। दस दिन लगातार पियें। पेशाब की जलन दूर हो जायेगी। (3) दो चम्मच आँवला तथा समान मात्रा में मिश्री मिलाकर पानी से नित्य दो बार फंकी लेने से पेशाब की जलन तथा पेशाब का रुक-रुक कर आना ठीक हो जाता है।

मधुमेह (Diabetes)—(1) सूखे आँवले और जामुन की गुठली समान मात्रा में पीस लें। इसकी दो चम्मच नित्य प्रातः भूखे पेट पानी के साथ फंकी लें। मधुमेह में लाभ होगा। (2) आँवले का ताजा रस मधुमेह के रोगियों के लिए लाभप्रद होता है। इसके सेवन से रक्त में शक्कर बनना कम हो जाता है। आँवला पाउडर 1 चम्मच दो बार पानी या दूध से फंकी लेने से मधुमेह में लाभ होता है।

कब्ज़—रात को एक चम्मच पिसा हुआ आँवला पानी या दूध से लेने से सुबह दस्त साफ आता है, कब्ज नहीं रहती। आँतें तथा पेट साफ होता है।

यकृत में सूजन, पीलिया—(1) आँवले का रस चौथाई कप एक गिलास गन्ने के रस में मिलाकर पियें। इस प्रकार नित्य तीन बार पीते रहने से पीलिया ठीक हो जाता है।

(2) 50 ग्राम आँवला + 50 ग्राम जीरा + 25 ग्राम इलायची—सबको मिलाकर, पीसकर एक-एक चम्मच तीन बार गाय के दूध के साथ फंकी लेने से लाभ होता है।

दस्त—(1) सूखा आँवला पिसा हुआ और काला नमक समान मात्रा में मिलाकर जल के साथ आधा चम्मच की फंकी लेने से दस्त बन्द हो जाते हैं। दस्तों में दो मुरब्बे के आँवले खाने से लाभ होता है। ताजा आँवलों का रस चार चम्मच पानी में मिलाकर पिलाने से भी लाभ होता है। सूखा आँवला भिगोकर इसका पानी भी पिला सकते हैं। (2) पिसे हुए सूखे आँवले में पानी डालकर पुन: पीसकर लेप बनाकर नाभि के चारों ओर दो इंच के क्षेत्र में गोल दीवार बनाकर इसमें अदरक का रस भर दें। रोगी सीधा सोता रहे। इससे पानी जैसे बार-बार हो रहे दस्त बन्द हो जाते हैं। (3) पिसा हुआ आँवला 10 ग्राम+पिसी हुई छोटी हरड़ 5 ग्राम मिला लें। इसकी चौथाई चम्मच नित्य दो बार पानी के साथ फंकी लें। हर प्रकार के दस्तों में लाभ होगा। पाचनशक्ति बढ़ेगी।

पेचिश (Dysentery)—दस्तों में आँव और रक्त आता हो तो एक बढ़ा चम्मच पिसा हुआ आँवला इतने ही शहद में मिलाकर नित्य तीन बार दस दिन तक सेवन करें।

मस्तिष्क शीतल रहे, **नींद** अच्छी आये, इसके लिए आँवले का तेल सिर में लगायें। इससे बाल घने, काले और मुलायम रहते हैं।

मस्तिष्क की कमजोरी—नित्य खाली पेट 2 नग आँवले का मुरब्बा खाने से मस्तिष्क की कमजोरी दूर हो जाती है।

स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए नित्य प्रात: भूखे पेट दो आँवले का मुरब्बा खायें। बच्चों को पढ़ाया हुआ याद नहीं रहता, बुढ़ापे में जिनकी स्मरण-शक्ति कमजोर हो गयी हो, उनके लिए आँवले के मुरब्बे का सेवन लाभकारी है।

पेट के रोग—दो नग आँवले का मुरब्बा नित्य खाने से पेट के रोग नहीं होते।

पाचन-शक्तिवर्धक—खाने के बाद एक चम्मच सूखे आँवले के चूर्ण की फंकी लेने से पाचन-शक्ति बढ़ती है, मल बँधकर आता है। सोते समय लेने से कब्ज़ दूर होती है।

कृमि (Worms)—एक औंस ताजा आँवले का रस और दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य दो बार 7 दिन तक पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

शक्तिवर्धक—पिसा हुआ आँवला एक चम्मच, दो चम्मच शहद में मिलाकर चाटें, ऊपर से दूध पियें। इससे सदा स्वास्थ्य अच्छा रहता है। दिनभर प्रसन्नता का अनुभव होता है। जब ताजा आँवले मिलते हों तो प्रात: आधा कप आँवले के रस में दो चम्मच शहद और आधा कप पानी मिलाकर पियें। ऊपर से दूध पियें। इससे थके हुए ज्ञान-तंतुओं को उत्तम पोषण मिलता है। कुछ ही दिन नित्य पीने पर शरीर में नई शक्ति और चेतना आयेगी, जीवन में यौवन की बहार आयेगी। जो लोग स्वस्थ रहना चाहते हैं, उन्हें इस प्रकार आँवले का रस नित्य पीना चाहिए।

छाले—नित्य आँवले के दो मुरब्बे खायें।

कायाकल्प—नित्य सुबह टहलने या व्यायाम करने के बाद ताजे आँवले के 5 चम्मच रस में 3 चम्मच शहद मिलाकर पियें और दो घण्टे तक कुछ भी न लें। इस तरह ताजा आँवले के रस का सेवन दो महीने तक नित्य करने से कायाकल्प हो जाता है। सदा स्वस्थ और नीरोग रहने का यह श्रेष्ठ योग है।

आँवला शक्ति का भण्डार है। इसे हमेशा किसी-न-किसी रूप में लेते रहें। नित्य उपयोग हेतु कुछ विधियाँ नीचे बताई जा रही हैं—

1. साग-सब्जी में आँवला खटाई के रूप में प्रयोग करें।
2. आँवले की चटनी बनाकर खायें। इसके रस में शहद मिलाकर शर्बत की तरह पियें।
3. आँवले का अचार, मुरब्बा बनाकर खायें।
4. आँवले को उबालकर स्वाद की दृष्टि से शक्कर, मसाले डालकर खायें।

यदि किसी भी प्रकार से आँवले का प्रयोग करते रहें, तो स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। पौष्टिक भोजन के अभाव में होने वाले रोग नहीं होंगे। यदि रोग होंगे, तो वे भी दूर हो जायेंगे।

पिसा हुआ आँवला दो चम्मच, देशी घी एक चम्मच, शहद तीन चम्मच मिलाकर नियमित कुछ सप्ताह खाने से शरीर की कायापलट हो जाती है। नवजीवन का संचार होता है। च्यवनप्राश आँवले से ही बनता है, यह थकान, नेत्र, यकृत और मस्तिष्क की कमजोरी दूर करता है।

विटामिन-'सी'—आँवले के 100 ग्राम गूदे में 500-700 मि.ग्रा. विटामिन-'सी' मिलता है। एक ताजा आँवले में दो सन्तरों के बराबर विटामिन-'सी' पाया जाता है।

स्कर्वी (Scurvy)—स्कर्वी रोग के चलते शरीर के किसी भी भाग से रक्तस्राव हो सकता है। मसूढ़े सूज जाते हैं और रक्तस्राव होने लगता है। शरीर की हड्डियाँ अपने आप टूट सकती हैं। इस रोग से ग्रसित व्यक्ति को शरीर में कमजोरी महसूस होती है और वह स्वभाव से चिड़चिड़ा हो जाता है। यह रोग शरीर में विटामिन-'सी' की कमी के कारण होता है। आँवले का नियमित सेवन करने से स्कर्वी रोग से मुक्ति मिल जाती है।

सिरदर्द—दो चम्मच पिसा हुआ आँवला इतने ही घी और शक्कर में मिलाकर सुबह-शाम खायें और ऊपर से दूध पियें। इससे अनेक प्रकार के सिरदर्द ठीक हो जाते हैं। कमजोरी से होने वाले सिरदर्द के लिए प्रात:काल खाली पेट दो नग आँवले के मुरब्बों का सेवन करना बहुत लाभदायक है।

रक्तक्षीणता में आधा कप आँवले के रस में दो चम्मच शहद, थोड़ा-सा पानी मिलाकर पीने से लाभ होता है।

ग्लुकोमा—कनखल हरिद्वार के स्वामी रामदेव ने प्राणायाम, योग शिविर में कहा कि ''आमलकी रसायन (आँवले का रसायन) 200 ग्राम, मुक्तासुक्ती भस्म 10 ग्राम, सप्तामृत लौह 20 ग्राम—इन सबको मिलाकर एक चम्मच नित्य सुबह-शाम खाली पेट पानी के साथ फंकी लेने से ग्लुकोमा में लाभ होता है। यह विद्यार्थी एवं पढ़ने-लिखने वालों के लिए भी लाभदायक है।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—आँवले के सेवन से आँखों की दृष्टि बढ़ती है। आँवले का मुरब्बा नित्य खायें। पाव भर पानी में 6 ग्राम सूखा आँवला रात को भिगो दें। प्रातः इस पानी को छानकर आँखें धोयें। इससे आँखों के सब रोग दूर होते हैं और दृष्टि बढ़ती है। सूखे आँवले के चूर्ण की एक चाय की चम्मच में एक चम्मच पिसी हुई मिश्री मिलाकर सुबह व रात को पानी के साथ फंकी लें। इससे कब्ज़, अजीर्ण में भी लाभ होता है।

रक्तस्राव—(1) शरीर में कहीं से भी रक्त बह रहा हो, हर दो घण्टे में एक-एक चम्मच पिसे हुए आँवले की फंकी ठण्डे पानी के साथ लेने से रक्त बहना बन्द हो जाता है। कटने से रक्तस्राव होने पर कटे हुए स्थान पर आँवले का ताजा रस लगाने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है। (2) यदि पेशाब तथा गुदा के रास्ते रक्त आता हो तो एक चम्मच आँवला पिसा हुआ, इतनी ही मिश्री या शक्कर में मिलाकर ठण्डे पानी से दो बार फंकी लेने से रक्त बन्द हो जाता है।

आमाशय के रोग—भोजन के बाद एक चम्मच आँवले का चूर्ण पानी से लें, कुछ दिनों में चमत्कार स्वयं दिखेगा। प्रतिदिन रात्रि को सोने से पहले एक चम्मच चूर्ण, एक चम्मच शहद के साथ लेने से पेट की समस्त बीमारियों में लाभ होता है।

अम्लपित्त—(1) दो चाय की चम्मच आँवले के रस में, इतनी ही मिश्री मिलाकर पियें या बारीक सूखा पिसा हुआ आँवला और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर पानी के साथ फंकी लें। इससे रक्तपित्त भी ठीक होता है। (2) सूखा पिसा हुआ आँवला एक चम्मच रात को चौथाई कप पानी में भिगो दें। प्रातः इसमें आधा चम्मच पिसी हुई सोंठ, चौथाई चम्मच कच्चा पिसा हुआ जीरा मिलाकर एक कप गर्म दूध में घोल लें। इसमें स्वाद के अनुसार मिश्री पीसकर मिलायें, फिर पी जायें। कुछ दिन यह नित्य सेवन करने से अम्लपित्त में लाभ होता है। चौथाई कप कच्चे आँवले के रस में इतना ही शहद मिलाकर पीने से भी लाभ होता है, यह शाम को पियें। (3) पिसा हुआ आँवला या रस एक चम्मच नित्य प्रातः भूखे पेट पानी के साथ लेने से अम्लपित्त में लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप—आँवले में सोडियम को कम करने की क्षमता होती है। इसलिए रक्तचाप के रोगी के लिए आँवले का उपयोग लाभदायक है। यह रक्त बढ़ाने और साफ करने में सहायक है तथा इससे शरीर को आवश्यक रेशा मिलता है।

हृदय एवं मस्तिष्क की निर्बलता—आधा भोजन करने के बाद हरे आँवलों का रस 35 ग्राम पानी में मिलाकर पी लें, फिर आधा भोजन करें। इस प्रकार 21 दिन सेवन करने से हृदय तथा मस्तिष्क सम्बन्धी दुर्बलता दूर होकर स्वास्थ्य सुधर जाता है। स्मरण-शक्ति बढ़ती है।

कोलेस्ट्रॉल, हृदय-रोग से बचाव—एक चम्मच आँवले की फंकी नित्य लेने से हृदय रोग होने से बचाव होता है। कच्चे हरे आँवले का रस चौथाई कप, आधा कप पानी, स्वादानुसार मिश्री मिलाकर पीते रहने से कोलेस्ट्रॉल कम होकर सामान्य हो जाता है, जिससे हृदय रोग से बचाव होता है।

हृदय-रोग—(1) दो चम्मच पिसा हुआ आँवला दूध के साथ फंकी लेने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं। (2) सूखा आँवला और मिश्री समान भाग पीस लें। इसकी दो चाय

की चम्मच की फंकी नित्य पानी के साथ लेने से हृदय के सारे रोग दूर हो जाते हैं। (3) दो आँवले का मुरब्बा खा कर एक गिलास दूध पियें और दो घंटे तक खाना, पानी कुछ भी नहीं लें, इससे स्वास्थ्य अच्छा रहता है व किसी प्रकार के हृदय-विकार नहीं होते। लम्बे समय तक सेवन (करीब एक साल) करें। आँवले का हमेशा सेवन करते रहने से अचानक हृदय गति रुकने (Heart Fail) की कोई सम्भावना नहीं रहती है।

गर्भिणी की कै—यदि गर्भावस्था में कै, उल्टी होती हो तो एक-एक नग आँवले का मुरब्बा नित्य चार बार खिलाने से कै बंद हो जायेगी।

स्त्री के मूत्रांग में खुजली, जलन हो तो आँवले के रस में चीनी मिलाकर प्रतिदिन पीने से लाभ होता है।

सुप्रसव—(1) दो चम्मच पिसा हुआ आँवला दो कप पानी में उबालें और उबलते हुए एक कप पानी रहने पर छानकर दो चम्मच शहद मिलाकर नित्य गर्भावस्था में पीते रहने से प्रसव सरलता से बिना दर्द के होता है। (2) गर्भवती महिलाओं को आँवले का मुरब्बा नियमित रूप से खाना चाहिए। नित्य दो नग प्रातः खाली पेट खाने से प्रसव नैसर्गिक रूप से होता है। शरीर में रक्त की कमी नहीं रहती है तथा गर्भ में पल रहे शिशु को भी पौष्टिक आहार मिलता है।

सुन्दर संतान—नित्य एक आँवले का मुरब्बा गर्भावस्था काल में खाते रहने से माँ स्वस्थ रहती हुई सुन्दर, गौरवर्ण संतान को जन्म देगी।

शराब के दुष्प्रभाव—आँवला और मिश्री समान मात्रा में मिलाकर दो-दो चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ फंकी लेने से शराब के दुष्प्रभाव दूर हो जाते हैं।

हकलाना—सूखा आँवला चबायें, चूसें तथा एक चम्मच आँवले की फंकी पानी से लें। यह नित्य 5 माह लें। सुबह-शाम पाँच बार ॐ बोलें। हकलाना ठीक हो जाएगा।

दर्द—सुबह-शाम गर्म पानी से एक चम्मच आँवले की फंकी लें। रात को दूध में दो इलायची पीसकर डालें व उबालकर पियें। शरीर में कहीं भी दर्द हो, लाभ होगा।

दमा, जुकाम, खाँसी में सीने में कफ जमा हो, घर्र-घर्र की आवाज साँस के साथ आती हो तो पिसा हुआ आँवला और मुलहठी आधा-आधा चम्मच मिलाकर गर्म पानी के साथ फंकी लेने से कफ निकलने लगता है।

खाँसी—समान मात्रा में आँवला मिश्री मिलाकर आधा-आधा चम्मच चार बार चूसते रहने से खाँसी ठीक हो जाती है।

क्षय—आँवले में रोगप्रतिरोधक गुण पाये जाते हैं। क्षय रोग में आँवला किसी भी प्रकार से नित्य खाना लाभदायक है।

खसरा (Measles) **की जलन**—खसरा निकलने के बाद शरीर में जलन, खुजली हो तो 50 ग्राम सूखे आँवलों को 2 किलो पानी में उबालकर ठण्डा होने पर इससे नित्य शरीर धोयें। खुजली, जलन दूर हो जायेगी।

पेशाब में मवाद आती हो तो चार चम्मच आँवले का रस + दो चम्मच शहद + एक चम्मच पिसी हल्दी मिलाकर नित्य दो बार पिलाने से मवाद आना बन्द हो जाता है।

बाल स्वस्थ रखने के लिए—बालों में प्राकृतिक तेल नहीं लगाने से बाल खुश्क और

बेजान हो जाते हैं। बालों में आँवले का तेल लगायें। सर्दी के मौसम में जब हरे आँवले मिलते हों तो आँवले का रस पियें। यदि रस पीना सम्भव नहीं हो तो सब्जी बनाते समय आँवले भी उबाल लें। उबलने पर इनकी गुठली निकाल कर आँवले की कलियों पर पिसा हुआ जीरा, कालीमिर्च, नमक डाल कर खायें। शक्कर भी डाल सकते हैं। जब हरे ताजा आँवले नहीं मिलें तो सूखे पिसे हुए आँवले की पानी से नित्य एक फंकी लें।

सूखे आँवले का पाउडर, काले तिल, भृंगराज, मिश्री चारों बराबर की मात्रा में पीस कर मिला लें। इनकी एक-एक चम्मच लगातार बारह महीने फाँक कर गर्म दूध पियें। बाल काले, घने मजबूत तो होंगे ही, साथ ही शरीर के सारे अंग पुष्ट हो जायेंगे। आँवला पाउडर में नीबू का रस और तुलसी के पिसे हुए पत्ते मिलाकर लुगदी बनाकर बालों की जड़ों में लगायें। बीस मिनट बाद सिर धोयें। कुछ महीने यह प्रयोग करने से बाल कोमल, काले, घने और गिरना बन्द हो जाते हैं।

पिसी शिकाकाई और आँवला पाउडर समान मात्रा में मिला लें। रात को आधा किलो पानी में आठ चम्मच पाउडर भिगो दें। प्रातः इनको अच्छी तरह हिलाकर छानकर बालों में मलें और दस मिनट बाद सिर धोयें। यह प्राकृतिक शैम्पू है। इससे बाल चमकदार और मुलायम हो जाते हैं।

बालों की सफाई—सूखा आँवला, शिकाकाई, अरीठा समान मात्रा में बारीक पीस लें। इसकी तीन चम्मच 3 कप पानी में उबालकर ठण्डा करके छान लें। छानने पर बची लुगदी को भी निचोड़ लें। इससे सिर धोयें। बाल बिल्कुल साफ हो जायेंगे। फरास भी धुल जायेगी।

शैम्पू बनाने की विधि—100 ग्राम आँवला, 100 ग्राम शिकाकाई, 100 ग्राम अरीठा, 200 ग्राम काले जैतून।

सभी सामग्रियों को मिलाकर 2 लीटर पानी में उबालिए, जब तक आधा पानी न रह जाए। उसे छानकर शैम्पू के रूप में उपयोग कीजिए। इस प्रकार आप अपने बालों की देखभाल करेंगी तो आपके बाल स्वस्थ, सुन्दर व चमकदार बनेंगे।

बाल गिरना—पचास ग्राम सूखे आँवले को रात में 250 ग्राम पानी में भिगो दें। प्रातः इस पानी से दस दिन तक सिर धोयें। इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं, बालों की प्राकृतिक सुन्दरता बढ़ती है। फरास जमना दूर हो जाता है। मस्तिष्क और नेत्र को लाभ पहुँचता है। मेहँदी और सूखा आँवला पीसकर पानी में गूँधकर लगाने से **बाल काले** हो जाते हैं। इस प्रयोग के साथ ही आँवला चूर्ण और मिश्री सम भाग में मिलाकर पानी के साथ फंकी लेने से बालों के रोगों में बहुत लाभ होता है।

बाल काले करना—एक चम्मच चाय को एक कप पानी में डालकर उबालें। अच्छी तरह उबलने पर छान लें। इसमें दो चम्मच पिसा हुआ आँवला, चार चम्मच पिसी हुई मेहँदी, आधा चम्मच कॉफी, सब डालकर मिला लें, इसे बालों पर लेप करें। एक घण्टे बाद सिर धोयें। बाल काले रहेंगे तथा सफेद बाल भी काले, सोने जैसे दिखने लगेंगे। यह प्रयोग सप्ताह में एक या दो बार करें। आवश्यकतानुसार मात्रा बढ़ा सकते हैं।

आँवले में बाल काले करने के गुण हैं। इसके सेवन से बालों की जड़ें मजबूत होती

हैं। बालों का असमय सफेद होना या झड़ना इसके सेवन से रुक जाता है। यह बालों को प्राकृतिक सुन्दरता प्रदान करता है। आँवला खट्टा होने से सफाई करने का उत्तम साधन है। बाल धोने, चेहरा धोने से अच्छी सफाई होती है।

पिसा हुआ आँवला दो चम्मच, तुलसी के पत्ते 40—पीस कर दोनों को मिला लें। इन्हें एक कप पानी में घोलें। इस घोल को बालों की जड़ों में लगाते रहें। सूखने पर सिर धो लें। इस प्रयोग से असमय सफेद हुए बाल काले हो जाते हैं और आगे भी सफेद बाल नहीं आते।

बाल लम्बे करना—सूखे आँवले और मेहँदी दोनों समान मात्रा में आधा कप पानी में भिगो दें। पानी की मात्रा आवश्यकतानुसार कम, अधिक कर सकते हैं। प्रातः इससे बाल धोयें तो बाल मुलायम और लम्बे हो जायेंगे।

सौंदर्यवर्धक—पिसा हुआ आँवला उबटन की तरह मलने से चर्म साफ और मुलायम रहती है तथा चर्म रोग नहीं होते। आँवले का उबटन सौंदर्य बढ़ाता है। 50 ग्राम पिसा हुआ आँवला सेंक लें। इसमें दो चम्मच घी मिलायें। नित्य एक चम्मच शहद में मिलाकर खाने से सौंदर्य बढ़ता है।

आँखों के आगे अँधेरा, सिर में जलन, बार-बार पेशाब आता हो, तो आँवलों का रस तीन चम्मच, एक कप पानी में मिलाकर सुबह-शाम चार दिन तक पीने से लाभ होता है।

उच्च रक्तचाप, रक्त की गर्मी—आँवले का मुरब्बा नित्य प्रातः खाने से उच्च रक्तचाप ठीक हो जाता है। आँवला रक्तशोधक है।

चक्कर आना—(1) गर्मियों में चक्कर आते हों, जी घबराता हो तो आँवले का शर्बत पियें। (2) बिना पिसा हुआ आँवला और धनिया प्रत्येक 15 ग्राम, एक गिलास पानी में रात को भिगो दें। प्रातः दोनों को मसलकर पानी छान लें। इसमें मीठे स्वाद के लिए मिश्री पीसकर मिला लें और पी जायें। इससे चक्कर आना बन्द हो जायेगा। (3) आँवला आधा चम्मच + एक बताशा + 5 कालीमिर्च पिसी हुई मिलाकर पानी से दो बार फंकी लें।

बच्चों के दाँत के रोग—जिन बच्चों के दाँत ठीक से न निकले हों, कमजोर हों, मंगूर (Fragile) हों और दाँतों में कीड़े लग गये हों, उन्हें रोज ताजे आँवले खाने को देना चाहिए। ताजे आँवले को दाँत से काटकर खाने तथा ताजे आँवले को काटकर दाँत पर मलने से दन्तविकार दूर हो जाते हैं।

दाँत में कीड़ा लगा हो, दर्द हो तो आँवले के रस में जरा-सा कपूर मिलाकर दाँत पर लगायें। दर्द दूर हो जायेगा।

नेत्र-ज्योतिवर्धक—एक काँच का गिलास पानी से भरकर नित्य रात को उसमें एक चम्मच पिसा हुआ आँवला डाल दें। प्रातः बिना हिलाये आधा पानी छानकर उससे नेत्रों को धोयें। बचा हुआ आधा पानी आँवले सहित पियें। इस तरह लगातार चार माह करने से नेत्रज्योति बढ़ जायेगी, चश्मा भी हट सकता है।

आँखें—त्रिफला (हर्र, बहेड़ा और आँवला) रात को पानी में मिट्टी के बर्तन में भिगो दें। प्रातः छानकर इस पानी से आँखें धोने से आँखें नीरोग रहती हैं।

घुटने का दर्द—एक भाग आँवला + दो भाग गुड़ मिलाकर एक-एक चम्मच नित्य तीन बार खायें।

गठिया—एक गिलास पानी में 25 ग्राम सूखे आँवले तथा 50 ग्राम गुड़ डालकर उबालें। चौथाई पानी रहने पर इसे छानकर नित्य दो बार पिलायें। इस अवधि में बिना नमक की रोटी तथा मूँग की दाल में सेंधा नमक, कालीमिर्च डालकर खायें और हवा से बचें।

खाँसी—आँवले के पेड़ की हरी पत्तियाँ तोड़कर छाया में सुखाकर पीसकर मैदा की चलनी से छानकर एक चम्मच दो बार पानी के साथ फंकी लेने से कैसी भी, किसी भी प्रकार की खाँसी हो, ठीक हो जाती है।

प्रदर, खाँसी—(1) पिसा हुआ आँवला एक चम्मच, एक चम्मच शहद में मिलाकर नित्य दो बार चाटें। (2) आधा चम्मच आँवला की फंकी सुबह-शाम गर्म दूध के साथ लेने से सूखी खाँसी व खाँसी के साथ रक्त आना ठीक हो जाता है।

श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर में एक चम्मच पिसा हुआ आँवला नित्य पानी के साथ फंकी लेने से लाभ होता है। इसका रस भी ले सकते हैं।

गला बैठना—(1) पिसे हुए आँवले की पानी के साथ फंकी लेने से गला खुल जाता है, आवाज साफ आने लगती है। (2) एक चम्मच आँवला और शहद मिलाकर दो बार चाटने से गला बैठने से बिगड़ी आवाज खुल जाती है, गले का दर्द व सूजन ठीक हो जाती है।

पुराना बुखार—मूँग की दाल पकाने के बाद सूखा आँवला डालकर सेवन करने से जीर्ण ज्वर (Chronic Fever) में लाभ होता है।

हस्तमैथुन—हस्तमैथुन से धातु पतली हो गई हो तो युवकों को सलाह है कि हस्त-मैथुन की आदत छोड़ दें। आँवले तथा हल्दी को समान मात्रा में पीसकर, घी डालकर सेंकें और भूनें। सिकने के बाद इसमें दोनों के वजन के बराबर पिसी हुई मिश्री मिला लें। एक चाय की चम्मच भरकर सुबह-शाम गर्म दूध से फंकी लें तो धातु-दौर्बल्य दूर होगा।

पेशाब में धातु जाती हो तो दो चम्मच आँवले का रस, दो चम्मच शहद के साथ मिलाकर पी जायें। इससे पेशाब में धातु जाना बन्द हो जाता है। यह शक्तिप्रद टॉनिक भी है।

आँवला के तत्त्व

कैलोरी	प्रोटीन	कैल्शियम	लोहा	विटामिन	थायोमिन	रिबोफ्लोविन	नियासीन	विटामिन-'सी'
मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.	मि.ग्रा.
58	0.5	50	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600

आँवले में पोषक तत्त्व

आँवला के गूदे में जल 81.2 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 14.1 प्रतिशत, खनिज लवण 0.7 प्रतिशत, रेशा 3.4 प्रतिशत, वसा 0.1 प्रतिशत और फॉस्फोरस 0.02 प्रतिशत होता है। आँवले में कई विटामिन होते हैं, जिनमें प्रमुख हैं—विटामिन-'सी' यानि स्कॉर्बिक एसिड। आँवले में गैलिक एसिड, टैनिन और आल्ब्युमिन भी मौजूद होते हैं।

पौष्टिक उत्पाद—मुरब्बा—आँवलों को पानी या भाप में उबालकर फाँकें कर लें, गुठली फेंक दें।

सामग्री—आँवले की फाँकें 1 किलो, चीनी एक किलो, पानी आधा किलो।

विधि—चीनी के तीन भाग कर लें। एक भाग चीनी पानी में उबालें। पानी में चीनी पूर्ण रूप से घुल जाये। इसे कपड़े से छानकर पुनः उबालें। इसमें आँवलों की फाँकों को डालकर दुबारा उबाल आने तक पकायें। आँच बन्द कर ठण्डा होने दें और जाली से ढककर रात भर छोड़ दें। अगले दिन फाँकों को अलग कर चाशनी में दूसरा भाग चीनी मिलाकर एक उबाल दें। उबलने पर आँवले की फाँकें (जो चाशनी से अलग की थी) उबाल आने तक पकायें। आँच बन्द कर इन्हें स्वतः ठण्डा होने दें और जाली से ढककर रात भर छोड़ दें। तीसरे दिन फाँकों को चाशनी से अलग कर खाली चाशनी में बचा तीसरा भाग चीनी मिलाकर एक उबाल दें। अब आँवले की चाशनी से अलग की हुई फाँकें डालकर पुनः उबालें और 5 मिनट तेज आँच पर एक तार की चाशनी बनने तक उबलने दें। अब इसे हल्का गुनगुना होने पर काँच के जार में भरकर ढक्कन लगा दें। ये पाँच फाँकें नित्य खाने से एक आँवला खाने से अधिक लाभ होगा।

परिरक्षित (Preserved) आँवला जैम

सामग्री—पूर्ण पके हुए आँवले एक किलो, चीनी एक किलो, पानी 200 मिलीलीटर (लगभग 1 गिलास)।

विधि—आँवले धोकर स्टील के बर्तन में पानी में हल्की आँच पर उबालकर गुठली निकाल लें। आँवलों को पीसकर या मिक्सी से गूदा बना लें। इसमें चीनी मिलाकर गर्म करें। चौड़े मुँह के जैम जार्स में गर्म ही भरकर ठण्डा होने पर ढक्कन लगाकर रखें। यह जैम तैयार हो गया। इसे ब्रेड, पराठे में लगाकर खायें।

इस जैम की दो चम्मच एक गिलास पानी में घोलकर पेय के रूप में ले सकते हैं।

इस जैम की दो चम्मच में स्वादानुसार सेंधा नमक, कालीमिर्च, गर्म मसाला आदि मिलाकर चटनी के रूप में खायें। इस चटनी को टमाटर सॉस के स्थान पर खायें।

इसी जैम को ठण्डे पानी में घोलकर जलजीरा डालकर शीतल पेय के रूप में पियें। ब्रेड स्लाइस पर यह जैम लगाकर खीरा, टमाटर कसकर सैण्डविच बनाकर खायें।

आँवला चूर्ण—मोटे पके विकसित आँवलों को उबलते पानी में 5 मिनट डालकर देखें कि इनकी फाँकें अलग होने जैसी हो गई हैं, यदि कलियाँ (फाँकें) अलग नहीं हों तो कुछ समय और उबलने दें, फिर निकालकर सादे पानी में 10 मिनट रखकर निकाल लें। आँवलों की फाँकों को अलग करके धूप में सुखा दें। गुठलियों को फेंक दें। जब ये पूरी तरह सूख जायें तो इनको पीस लें। चूर्ण तैयार हो गया। यह चूर्ण आँवलों के समान लाभदायक है।

उपयोग—(1) यह चूर्ण एक चम्मच सुबह-शाम लिया जा सकता है जो कि पर्याप्त रोग-निरोधक शक्ति देगा। (2) इस चूर्ण को दाल, चटनी, सब्जी आदि में खटाई के रूप में वांछित मात्रा में डाला जा सकता है। (3) गर्मी के दिनों में इसे ठण्डे पानी में इच्छानुसार चीनी मिलाकर शीतल पेय की तरह पिया जा सकता है। अधिक स्वादिष्ट पेय बनाने के लिए इसमें नमक व भुना-पिसा जीरा या जलजीरा मिलाकर लिया जा सकता है।

आँवले के रस से बने उत्पाद—भूखे पेट आँवले का रस पीना अधिक गुणकारी है। आँवला खट्टा व कसैला होता है। इसका रस अल्प मात्रा में एक चम्मच पानी में घोलकर पिया जा सकता है। ताजा आँवला हमेशा नहीं मिलता इसलिए इसके रस से भी खाने-पीने योग्य पदार्थ बनाकर साल भर के लिए परिरक्षित किया जा सकता है।

आँवले का शर्बत

सामग्री—1 किलो चीनी, 20 चाय के चम्मच आँवला का ताजा रस या चूर्ण, 300 ग्राम पानी।

विधि—चीनी, पानी और आँवले के रस को मिलाकर एक उबाल दें। स्टील के बर्तन में छानकर, ठण्डा कर शर्बत वाली साफ खाली बोतलों में भरकर रखें।

उपयोग—इसे गर्मी के मौसम में शीतल पेय की तरह पानी मिलाकर पियें।

आँवला पाचक—आँवलों को उबलते पानी में 10 मिनट रखकर, उबालकर उसकी फाँकें अलग कर लें। इन फाँकों को थोड़ा सुखा लें। अब इन पर थोड़ा नीबू का रस निचोड़कर मिलाकर सुखा लें। इन सूखी फाँकों को सौंफ, सुपारी आदि की जगह साल भर खाया जा सकता है।

आँवले की पाचक गोलियाँ—सामग्री—(1) हरा ताजा आँवला 250 ग्राम; (2) सिका हुआ पिसा हुआ जीरा 2 चम्मच; (3) अदरक छिली हुई ताजा 15 ग्राम; (4) सेंधा नमक पिसा हुआ स्वादानुसार।

बनाने की विधि—आँवलों को कपड़े में बाँधकर उबलते हुए पानी की भाप में पकायें। जब आँवले पककर मुलायम हो जायें तो इन्हें ठण्डा करके पीसें और गुठली को फेंक दें। इसमें सेंधा नमक, जीरा, अदरक मिलाकर पुनः पीस लें और गोलियाँ बनाकर सुखा लें।

सेवन विधि व उपयोग—दो गोली तीन बार चूसें या चबाकर ठण्डा पानी पियें। ये गोलियाँ बहुत ही स्वादिष्ट और पाचक (हाजमेदार) होती हैं। विटामिन 'सी' का भण्डार, दवा की दवा, स्वाद का मजा ही मजा।

आँवले का बिना तेल का खट्टा-मीठा अचार—एक किलो आँवला उबालकर, गुठली निकालकर कस लें, बुरादा बना लें। चालीस ग्राम सेंधा नमक, एक चाय चम्मच मोटा कुटा हुआ गर्म मसाला, चार छोटी चम्मच पिसी सौंफ, एक चम्मच भुना-पिसा जीरा, 5 चम्मच गन्ने या जामुन का सिरका।

विधि—ऊपर बताये कसे आँवलों पर सभी सामग्री डालकर, मिलाकर सूखे मर्तबान या जार में भरकर ढक्कन लगाकर 3 दिन धूप में रखें। खाने योग्य अचार तैयार है। यह बिना तेल का अचार पोषक गुणों से भरपूर है।

ध्यान रहे कि आँवले के सभी उत्पाद समय के साथ गहरे भूरे रंग के होते जाते हैं। यह आँवले में उपस्थित कुछ रसायनों के कारण होता है जो हानिकारक नहीं है। अतः इसे खराब समझ कर फेंकना नहीं चाहिए। सिर्फ ध्यान यह रखना है कि इसमें किसी भी प्रकार की फफूंद न लगे व खाने में वांछित खुशबू व स्वाद रहे।

उपर्युक्त सभी व्यंजन बनाने में किसी भी रासायनिक पदार्थ का प्रयोग नहीं किया गया है। रासायनिक पदार्थों के उपयोग से आँवले के गुण कम हो जाते हैं। अतः हमें प्राकृतिक

रूप से ही आँवले के उत्पाद बनाने चाहिए। इस तरह बनाये आँवले के उत्पादों के सेवन से आँवले से वांछित लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

जामुन (JAMBOL)

लेटिन नाम—साईजिगियम क्युमिनाई (Syzygium cumini)

प्रकृति—शीतल।

जामुन कई तरह की होती हैं लेकिन सबके धर्म, गुण समान हैं। जामुन मोटी और पकी हुई अच्छी होती है। जामुन भूख बढ़ाती और भोजन पचाती है, पेशाब अधिक लाती है। जामुन ही औषधीय उपयोग में लें, लेकिन **जामुन नहीं होने पर जामुन का सिरका काम में ले सकते हैं।** जामुन की क्षारीयता और अम्लीयता रक्त-दोषों को दूर करती है।

जामुन के फल, वृक्ष की छाल, पत्ते और बीज ये सभी समान रूप से चिकित्सा कार्य में प्रयोग किए जाते हैं और समान रूप से उपयोगी हैं। जामुन नहीं हो तो जामुन के बीज (गुठली), पत्ते कोई भी काम में ले सकते हैं।

जामुन खाना खाने के बाद खायें। जामुन के सेवन से दो घंटे पूर्व व पश्चात् तक दूध नहीं पियें। दो घंटे के बाद ही दूध पियें।

जामुन में **लोहा** होता है। यह इतना सौम्य और निर्दोष होता है कि इससे किसी प्रकार की हानि की सम्भावना नहीं होती। यह लोहा रक्त की सभी प्रकार की अशुद्धियाँ नष्ट कर यकृत और तिल्ली जैसे शरीर के मुख्य अंगों पर लाभकारी प्रभाव डालता है जिससे शरीर में नया रक्त बनता है।

हृदय रोगों में जामुन लाभदायक है।

स्मरण–शक्तिवर्धक—मस्तिष्क की कोशिकाओं की क्षमता घटने से बुढ़ापे में स्मरण–शक्ति कमजोर हो जाती है। जामुन में एंटी ऑक्सीडेन्ट्स विशेष रूप से फ्लेबोनायड्स मिलते हैं जो आयुरोधी के रूप में काम करते हैं। इससे स्मरण–शक्ति बढ़ती है।

आग से जले के सफेद दागों पर जामुन के पत्तों का नित्य लेप करने से दाग ठीक हो जाते हैं।

मुँहासे—जामुन खाने से चेहरे के मुँहासे मिट जाते हैं। जामुन की गुठलियों को पानी डालकर, पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोने से मुँहासों से छुटकारा मिलेगा।

फोड़े-फुंसी, मुँहासे हों तो नित्य दो सौ ग्राम जामुन खायें। जामुन की गुठली दूध में पीसकर लगायें।

काँख (Armpit) में फुंसियाँ, दुर्गन्ध हो तो जामुन के पत्तों पर पानी डालकर, पीसकर सुबह-शाम लेप करें।

बिस्तर में पेशाब करने वाले बच्चे को जामुन की गुठली को पीसकर एक चाय की चम्मच की फंकी पानी से नित्य दो बार देने पर यह रोग दूर हो जाता है।

बिस्तर में पेशाब, **वृद्धों का बहुमूत्र** रोगों में जामुन की गुठली व काले तिल समान मात्रा में पीसकर, दो चम्मच सुबह-शाम पानी के साथ फंकी लें।

जूता काटना—कभी-कभी तंग, खराब चमड़े के जूते पहनने से जूता काट लेता है,

फफोला, जलन, घाव हो जाते हैं। जामुन की गुठली पानी में पीसकर नित्य दो बार लगाने से ये घाव ठीक हो जाते हैं। घाव गीला हो तो गुठली का पाउडर भुरकायें।

स्वप्नदोष—चार ग्राम जामुन की गुठली का चूर्ण सुबह-शाम पानी के साथ लेने से स्वप्नदोष ठीक हो जाता है। धातु निकलना भी बन्द हो जाता है।

दाँतों के रोग—यदि आपके **दाँतों में दर्द** है, रक्त निकलता है, दाँत हिलते हैं, मसूढ़े फूलते हैं तो 50 ग्राम जामुन के नये मुलायम, कच्चे पत्ते टुकड़े करके चौथाई चम्मच पिसी कालीमिर्च दो गिलास पानी में उबालकर, छानकर नित्य दो बार कुल्ले करें। जामुन खायें। जामुन की छाल बारीक पीस कर नित्य मंजन करें। दाँतों के सारे रोग ठीक हो जायेंगे।

दाँत और मसूढ़ों के रोग नियमित जामुन खाने से ठीक हो जाते हैं तथा प्यास अधिक नहीं लगती।

मंजन—जामुन के दो किलो हरे पत्तों को सुखाकर, जलाकर महीन पीस लें। इस चूर्ण से मञ्जन करने पर मसूढ़े और दाँत मजबूत और नीरोग होते हैं। जामुन भी खाते रहें।

पायोरिया—जामुन के रस का कुल्ला भर कर, रस मुँह में भरकर कुछ देर (4 मिनट) कुलकुलायें, रस को मुँह में घुमायें और अन्त में थूक दें। इस प्रकार चार कुल्ले करें। इससे पायोरिया में लाभ होता है।

छाले—जामुन के 40 नरम पत्तों को पीसकर एक गिलास पानी में घोल लें, छानकर कुल्ले व गरारे करें, मुँह के छाले बहुत जल्दी ठीक हो जायेंगे। जामुन खाने से भी छाले ठीक हो जाते हैं। पानी में **जामुन का सिरका** डालकर भी कुल्ले कर सकते हैं।

दमा—जामुन की गुठली की गिरी को कूट पीस लें। दो कप पानी में इसकी एक चम्मच डालकर इतना उबालें कि उबलते हुए एक कप पानी रह जाये। इसे छानकर स्वादानुसार दूध चीनी डालकर नित्य दो बार पीते रहें। कुछ दिन पीते रहने से दमा के दौरे धीरे-धीरे कम होते हुए बन्द हो जायेंगे।

कण्ठ में जलन, दर्द हो तो नित्य जामुन का रस पियें।

आवाज बैठना—(1) जामुन की गुठलियों को पीसकर शहद में मिलाकर गोलियाँ बना लें। दो-दो गोली नित्य चार बार चूसें। इससे बैठा हुआ गला खुल जाता है, आवाज का भारीपन ठीक हो जाता है। ज्यादा दिन उपयोग करने से बिगड़ी हुई आवाज ठीक हो जाती है। अधिक बोलने, गाने वालों के लिए विशेष चमत्कारी उपयोग है। जामुन का पाउडर एक चम्मच शहद में मिलाकर चार बार भी ले सकते हैं। (2) अच्छी पकी मोटी जामुन पर काला नमक डालकर खाने से गले की आवाज ठीक हो जाती है। बैठा गला खुल जाता है। इससे **खाँसी** में भी लाभ होता है।

बाँझपन—गर्भ न ठहरने की स्थिति में 100 ग्राम जामुन के पत्ते तथा 100 ग्राम अनार के पत्ते दोनों को पीसकर 200 ग्राम पानी में मिलाकर, छानकर स्त्री को पिलाएँ। कुछ दिनों के नियमित सेवन से गर्भ न ठहरने की समस्या दूर हो जाती है।

मासिक धर्म बन्द—मासिक धर्म रुक जाने की स्थिति में जामुन की 50 ग्राम सूखी गुठलियाँ पीस लें। फिर इसमें पाँच ग्राम कालीमिर्च का चूर्ण मिलायें। इसकी आधी चम्मच

शहद में मिलाकर प्रतिदिन सुबह-शाम दो माह तक सेवन करें। इससे मासिक धर्म खुलकर आने लगता है और नियमित भी हो जाता है।

रक्त प्रदर—पिसी हुई जामुन की गुठली दो चम्मच, एक कप चावल का भिगोया हुआ पानी या चावल के माँड के साथ नित्य एक बार लेने से रक्त प्रदर में लाभ होता है।

अतिरजस्राव—मासिक धर्म में रक्तस्राव अधिक जाता हो तो चौथाई कप जामुन का रस हर तीन-तीन घंटे के अन्तर से 5 बार नित्य लें।

पेट में रक्तस्राव हो रहा हो तो एक चम्मच जामुन की गुठली का पाउडर और इतनी ही शक्कर मिलाकर नित्य तीन बार पानी के साथ फंकी लेने से लाभ होता है।

वीर्य पतला—जिनका वीर्य पतला हो, जरा-सी उत्तेजना के साथ ही निकल जाता है, **स्वप्नदोष** होता है, वे जामुन की गुठली का पाँच ग्राम चूर्ण नित्य सुबह-शाम गर्म दूध या पानी से लें। इससे वीर्य भी बढ़ता है। खटाई का परहेज रखें।

कमजोरी—जामुन का चूर्ण और मिश्री (पिसी) करीब 15 ग्राम की मात्रा में प्रातः-सायं दूध के साथ लेने से हर प्रकार की कमजोरी दूर होती है।

मधुमेह—कहा जाता है कि भगवान शिव और पार्वती के सामने एक बार विकट समस्या उत्पन्न हो गई। उसका कारण था लाडले गणेश का मधुमेहग्रस्त हो जाना। उस समय के चिकित्सकों ने अपनी-अपनी राय रखी। किसी ने करेला, किसी ने नीम पत्र, बेलपत्र, मेथी इत्यादि अनेकों तरह के औषध और उपाय सुझाए लेकिन भरपेट लड्डू खाने वाले को यह सब इच्छानुकूल नहीं था। गणेश जी जामुन खाने के लिए तैयार हो गए और उनका मधुमेह इसी से नियंत्रित हो गया।

मधुमेह के रोगियों को नित्य 150 ग्राम जामुन खाना चाहिए। जामुन के नियमित सेवन से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है। होम्योपैथी में मधुमेह के लिए जामुन का रस सीजीजीयम जेम्बोलिनम मदर टिंचर के नाम से काम में लिया जाता है। तीन बार जामुन की गुठली का चूर्ण एक-एक चम्मच सुबह-दोपहर-शाम पानी के साथ लेने से शर्करा आना ठीक हो जाता है। इसके साथ ही आम की गुठली (मिंगी) का चूर्ण तीन-तीन ग्राम की मात्रा में पानी से लें। आम की गुठली की मिंगी का चूर्ण इन्सुलिन की सिक्रेशन को बढ़ाता है। परिणामस्वरूप मधुमेह नियन्त्रित हो जाता है। बढ़ा हुआ गुरुत्व ठीक हो जाता है। बार-बार पेशाब जाना ठीक होता है। मधुमेह नियंत्रण में आ जाता है।

जामुन की गुठली के अन्दर की मिंगी या गिरी कूट कर सेंक लें। एक चम्मच चूर्ण को दो कप पानी में डालकर उबाल कर एक कप पानी रहने पर छानकर आधा चम्मच शहद डालकर नित्य दो बार पियें। इस योग में शहद का मीठा मधुमेह पर प्रभाव नहीं डालता।

जामुन की गुठली हमारे भोज्य पदार्थों में उपलब्ध श्वेतसार और स्टार्च को शक्कर में नहीं बदलने देती। गुठली का अर्थ है अन्दर की गिरी। जामुन की गुठली में जम्बोलिन नामक ग्लूकोसाइड होता है। यह तत्व स्टार्च को शक्कर में बदलने से रोकता है। गुठली में जर्बरिजिन, क्लोरोफिर, एलब्यूमिन, गेलिक एसिड, रेजिन, चर्बी, लोहा तथा अनेक रंगदार पदार्थ मिलते हैं। इनमें उड़नशील तेल भी होता है। जहाँ इन्सुलिन और ट्राइप्सोजन जैसी औषधियाँ असफल हो जाती हैं वहाँ जामुन की गुठली का प्रयोग सफल होता है। जामुन

की गुठली मधुमेह के लिए रामबाण है। गुठली का पाउडर निर्धारित मात्रा में ही लें, अधिक मात्रा में लेना हानिप्रद है।

200 ग्राम जामुन एक गिलास उबलते हुए पानी में डालकर कुछ देर उबालें। फिर उतार कर ठंडा होने दें। इसी पानी में उन्हें मथकर, छानकर एक चम्मच शहद मिलाकर नित्य तीन बार पियें। इससे **धातु-दौर्बल्य** और मधुमेह में लाभ होता है।

जामुनों को धूप में सुखाकर पीस लें। इस पाउडर की तीन चम्मच नित्य तीन बार पानी के साथ फंकी लेने से मधुमेह में लाभ होता है।

अर्श रक्तस्रावी—जामुन के नरम 20 पत्तों को आधा कप दूध में पीसकर अच्छी तरह घोंट लें, फिर छान लें और आधा कप दूध में मिला लें। नित्य तीन बार इसे पीने से रक्तस्रावी बवासीर में लाभ होता है।

चार चम्मच जामुन की नरम पत्तियों के रस में स्वादानुसार शक्कर और चार चम्मच पानी मिलाकर नित्य तीन बार पीने से बवासीर से रक्त गिरना बन्द हो जाता है।

पेट की बीमारियों में जामुन लाभदायक है। इसमें दस्त बाँधने की विशेष शक्ति है। पेट दर्द, दस्त लगना, अग्निमांद्य होने पर जामुन के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीना चाहिए।

अपच होने पर (1) 100 ग्राम जामुन पर नमक डालकर नित्य खायें। एक कप पानी में एक चम्मच **जामुन का सिरका** डालकर नित्य तीन बार पियें। इससे पेट के प्रायः सभी सामान्य रोग ठीक हो जाते हैं। भूख अच्छी लगती है।

पेट दर्द होने पर एक कप पानी में एक चम्मच जामुन का सिरका, जरा-सा काला नमक मिलाकर पियें।

पाचक—प्लीहा (तिल्ली), यकृत, आमाशय (मेदा) और क्लोम (पैंक्रियास) को जामुन के सेवन से बल मिलता है। इससे भूख लगती है, भोजन पचता है, दाँत मजबूत होते हैं।

यकृत (Liver)—जामुन नियमित सेवन किए जाने पर यह यकृत की क्रिया में अभूतपूर्व सुधार करती है। यह 'लीवर एक्सट्रेक्ट' की तरह काम करती है। 200 ग्राम जामुन नित्य खायें या रस पियें तो इससे यकृत के रोगों में लाभ होगा। तिल्ली, यकृत, पीलिया में जामुन नित्य खाना लाभदायक है। जामुन का सिरका भी लाभप्रद है।

यकृत बढ़ना—एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच जामुन का सिरका घोलकर एक बार पीने से लाभ होता है।

पेचिश—(1) दस ग्राम जामुन की गुठली पानी में पीसकर आधा कप पानी मे घोलकर सुबह-शाम पिलाने से खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं। (2) एक कप जामुन के रस में दो चम्मच चीनी मिलाकर पीने से भी लाभ होता है। (3) जामुन के 10 हरे पत्ते पीस कर आधा कप पानी में घोलकर, छानकर नित्य दो बार पियें। खिचड़ी खायें।

दस्त—(1) कैसे भी तेज दस्त हों, जामुन के पेड़ की 4 पत्तियाँ, जो न ज्यादा मोटी हों और न ज्यादा मुलायम, लेकर पीस लें, फिर उसमें जरा-सा सेंधा नमक मिलाकर उसकी गोलियाँ बना लें। एक गोली सुबह, एक गोली शाम को लेने से दस्त तुरन्त बन्द हो जाते हैं। जामुन की पत्तियाँ और नमक मिलाकर चबायें, रस चूसें, गूदा थूक दें। इससे भी लाभ

होगा। (2) जामुन और आम की गुठली को सुखाकर समान मात्रा में पीस लें। दस्त लगने पर दो चम्मच सुबह-शाम इसे पानी के साथ फाँकें, आँव, पतले दस्त बंद हो जायेंगे। (3) समान मात्रा में जामुन व आम की गुठली (अन्दर की मींगी) तथा सौंफ और गुलाब के गुलाबी रंग वाले फूल, सबको पीसकर दो-दो चम्मच चूर्ण छाछ से नित्य फंकी लें। नये, पुराने कैसे भी दस्त हों, लाभ होगा। (4) बार-बार होने वाले दस्तों में जामुन के कोमल पत्तों का दस ग्राम रस लेकर थोड़े से शहद में मिलाकर दिन में तीन बार लेने से काफी लाभ होता है। (5) जामुन का रस पीने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

पथरी—पका जामुन खाने से पथरी रोग में आराम होता है। पथरी गलकर निकल जाती है। जामुन की गुठली का चूर्ण दो चम्मच, आधा कप दही और इतना ही पानी मिलाकर लस्सी बनाकर नित्य तीन बार पीने से पथरी पिघलकर निकल जाती है। यह एक माह तक लें। जामुन में पाया जाने वाला अम्ल तत्त्व पेशाब में होने वाली पथरी को गलाने की क्षमता रखता है।

जामुन के तीन चम्मच रस में स्वादानुसार सेंधा नमक मिलाकर नित्य तीन बार पीने से मूत्राशय की पथरी निकल जाती है।

जामुन के बताये गये उपयोगों में जामुन और पत्ते नहीं मिलने पर जामुन की छाल इसी तरह काम ले सकते हैं।

जामुन में पाये जाने वाले तत्त्व—पानी 78.2%, प्रोटीन 0.7%, फॉस्फोरस 0.1%, लोहा 1.0%, कैल्शियम 0.3%, वसा 0.1%, लवण 0.4%, कार्बोहाइड्रेट 19.7%, रेशा 0.9%, विटामिन 'सी', विटामिन 'बी' समूह के फोलिक एसिड आदि।

सावधानी—*जामुन में वातज गुण होने के कारण इसे भूखे पेट खाना उचित नहीं है।*

जामुन खाना खाने के बाद खाना लाभदायक है। अति-मात्रा में जामुन खाने से हानि होती है। सूजन, वमन, प्रसूति तथा उपवास में जामुन या इसका रस न दें। हमेशा जामुन का पका हुआ फल ही खायें। अधपके फल के सेवन से पाचन संस्थान में घाव हो सकते हैं। अधिक जामुन खाने से शरीर में जकड़ाहट तथा बुखार हो सकता है, इसलिए अधिक नहीं खाना चाहिए। स्वाद के लिए जामुन पर नमक लगाकर खायें। जामुन पर नमक लगाकर खाने से किसी प्रकार का उपद्रव नहीं होता और जल्द ही हजम हो जाता है। जामुन खाने से पहले इसे एक घण्टा ठण्डे पानी में डालकर खाने से अधिक गुणकारी होगा।

जामुन का शर्बत—जामुन का शर्बत पीने से **थकान** दूर होकर ताजगी अनुभव होती है। बच्चों को बदहजमी, खून के साथ उल्टी और साधारण **उल्टी, दस्त** लगे हों तो यह जामुन का शर्बत प्रयोग में लायें।

जामुन का सिरका—यह सौंदयवर्धक है। जामुन का सिरका नियमित पीने से स्त्री, पुरुष, बच्चों का सौन्दर्य बढ़ता है। एक कप पानी में एक चम्मच सिरका मिलाकर पियें।

पेट के रोग—कंठ में दाह हो रहा हो और खट्टी और कड़वी **उल्टी** हो रही हो तो सिरके का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

जामुन का सिरका तिल्ली और वायु गोला, **पेट की गैस** को दूर करने वाला, पौष्टिक, संकोचक और शांतिदायक होता है।

जामुन का सिरका **यकृत को ताकत** देता है। यह **सूजन** को दूर करता है। खूनी और तेजाबी दस्तों में लाभप्रद है।

तिल्ली—जामुन का सिरका एक चम्मच की मात्रा में दिन में 3 बार देते रहने से कुछ ही दिनों में तिल्ली ठीक हो जाती है। यकृत वृद्धि भी ठीक होती है।

मसूढ़े सूजना—जामुन के सिरके की चौथाई चम्मच पानी में डालकर 3 बार कुल्ला करने से मसूढ़ों की सूजन दूर हो जाती है और हिलते हुए **दाँत भी मजबूत** हो जाते हैं।

सिरके का प्रयोग—सिरका स्वाद में खट्टा होता है। अतः सिरके को पीने योग्य बनाने के लिए आवश्यकतानुसार पानी मिलायें। इससे **भूख बढ़ती** है और पुराने उदर विकार भी ठीक हो जाते हैं। **कमजोरी दूर** होती है। सिरका बाजार में मिलता है।

जामुन का रस—जामुनों को दो घंटे पानी में पड़ी रखने के बाद गुठलियाँ निकाल कर रस निकालें।

मात्रा—जामुन की गुठली के पाउडर की मात्रा एक बार में एक चाय चम्मच है।

होम्योपैथी में जामुन—सिजिजियम जम्बोलेनम (Syzygium jambolanum) नामक होम्योपैथिक औषधि जामुन से बनी है। यह मार्टेसी (Myrtacae) जाति का पेड़ है। इसका अन्य नाम इयुजेनिया जम्बोलेनम (Eugenia jambolanum) है।

बहुमूत्र—बहुमूत्र रोग में यह औषधि बहुतायत में प्रयोग की जाती है। बार-बार बहुत अधिक मात्रा में पेशाब होता है, इसके साथ प्यास अधिक लगती है। जितना अधिक पानी पिया जाता है, पेशाब भी उतनी ही अधिक मात्रा में आता है। पेशाब का आपेक्षिक गुरुत्व भी बहुत अधिक होता है। यह सिजिजियम जम्बो का प्रमुख लक्षण है। रक्तशर्करा और मूत्रशर्करा को यह बहुत जल्दी कम करती है।

शरीर के ऊपरी भागों में चुभनयुक्त गर्मी मालूम पड़ना; छोटे-छोटे लाल दानों में बहुत खुजली; पेशाब अस्वाभाविक और अत्यधिक मात्रा में होने के साथ यदि ज्वर या कोई अन्य ही रोग हो तो भी सिजिजियम जम्बो से लाभ होता है।

सेवन—इसका मूलार्क (मदर टिंचर) होम्योपैथिक दवा विक्रेता से लेकर एक खुराक में दस बूँद चार चम्मच पानी में मिलाकर नित्य चार बार पियें। कुछ दिन इसे देकर यही दवा 200 पोटेन्सी में गोली नम्बर 40 में चार गोली की एक मात्रा नित्य चूसें। यदि होम्योपैथी का मूलार्क उपलब्ध नहीं हो तो जामुन की गुठली के पाउडर की एक-एक चम्मच तीन बार सेवन करके लाभ उठा सकते हैं। दोनों में से कोई एक काम में ले सकते हैं।

केला (BANANA, PLANTAIN)

लेटिन नाम—म्यूजा सेपीएन्टम (Musa sapientum)

केला धोकर खायें—केले को पकाने के लिए इथीयान एवं कैल्शियम कार्बाइड रसायन का पानी में घोल बना लें। इस घोल में केले को कु छ देर डूबोकर निकाल लें। इससे केले पक जाएँगें। ये रसायन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं और इनसे केले के पौष्टिक तत्त्व भी नष्ट हो जाते हैं इसलिए केला प्राकृतिक तरीके से या बर्फ से पकाया ही खाना चाहिए। चित्तलीदार केला रसायनों से पकाया जाता है। अतः यह नहीं खाना चाहिये। सदा धोकर

ही खायें, बिना धुले केला खाना हानिकारक है। इसी तरह आम, सेब, अनन्नास, पपीता, चीकू आदि को पकाने में भी इन रसायनों का प्रयोग किया जाता है। ये भी धोकर ही खायें। बिना धोये कोई भी फल, सब्जी नहीं खायें।

केले ताजा कैसे रखें?—कमरे के तापमान में केला जल्दी पकता है। कागज की थैली में केलों के साथ एक टमाटर रखकर रेफ्रिजरेटर में रख दिया जाए तो एक सप्ताह तक केले बिल्कुल ताजा रहते हैं।

भूखे पेट केला कम ही खाना चाहिए। कमजोर पाचन-शक्ति वाले केला कम खायें। भूखे पेट केला खाने से भूख कम होती है। भोजन के बाद खाने से यह ताकत देता है। माँस-पेशियाँ मजबूत होती हैं।

एक समय में तीन से अधिक केले नहीं खाने चाहिए। रात को केला खाने से गैस पैदा होती है। त्रिदोष-शान्ति के लिए केला और शक्कर खायें। केले से अजीर्ण होने पर इलायची खायें। केला पूर्ण आहार है। इसका नियमित प्रयोग करते रहने से शरीर स्वस्थ और स्फूर्तिवान रहता है तथा त्वचा कांतिमय बनी रहती है। इससे **रोग-प्रतिरोधक शक्ति** बढ़ती है।

पौष्टिक पदार्थ—केला वीर्यवर्धक, शुक्रवर्धक है; नेत्र रोगों में लाभदायक है। केला शक्तिदायक खाद्य है। केला फल नहीं है। इसे रोटी की जगह खाना चाहिए। केले में स्टार्च और शर्करा अधिक होती है। छोटे बच्चों को इसे दूध में मिलाकर दे सकते हैं। केला कफ व रक्तपित्त नाशक है।

केले में प्राकृतिक शर्करा सुक्रोस, फ्रक्टोस, ग्लूकोस एवं रेशा होता है। केला पर्याप्त मात्रा में तत्काल ऊर्जा प्रदान करता है। शोध से सिद्ध हुआ है कि 90 मिनट के कठोर व्यायाम से खर्च होने वाली ऊर्जा की पूर्ति दो केले खाकर कर सकते हैं। इसलिए दुनियाभर के एथलीटों में केला नम्बर एक फल के रूप में जाना जाता है। इसमें सेब से चार गुणा प्रोटीन, दोगुना कार्बोहाइड्रेट, तीन गुणा फॉस्फोरस, पाँच गुणा विटामिन 'ए' एवं लौह तत्त्व और दोगुने विटामिन तथा मिनरल्स होते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के लिए नित्य 300 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लेने का प्रयत्न करें। एक केले में 27 ग्राम कार्बोहाइड्रेट मिलता है।

पके हुए ताजा केले खाना ही सर्वोत्तम है। यदि केला उपलब्ध न हो, बच्चों को खिलाने, पिलाने में कठिनाइयाँ आती हों तो केले का पाउडर एलोपैथिक (अंग्रेजी) दवा विक्रेता के बेनालोना (Banalona) नाम से मिलता है। इस पाउडर का प्रयोग करके केले का लाभ उठाया जा सकता है।

तत्त्व—पके केले में आयोडीन, शक्कर और प्रोटीन पाई जाती है। कच्चे केले में कैल्शियम अधिक होता है। कच्चे केले की सब्जी बनाकर खाई जाती है। नित्य केला खाने से सभी विटामिनों की पूर्ति हो जाती है। अत: प्रात: नाश्ते में दो पके केले खाकर गर्म दूध पियें। केला नित्य खाने वाला व्यक्ति सदा स्वस्थ रहता है। चित्तलीदार केला खाना अधिक लाभदायक है लेकिन इसे अच्छी तरह धोकर ही खायें।

केले के तत्त्व

कैलोरी मि.ग्रा.	प्रोटीन मि.ग्रा.	कैल्शियम मि.ग्रा.	लोहा मि.ग्रा.	विटामिन-'ए' मि.ग्रा.	थायोमिन मि.ग्रा
116	1.2	17	0.9	78	0.05
रिबोफ्लाविन मि.ग्रा.	**नियासीन मि.ग्रा.**	**विटामिन-'सी' मिग्रा**	**वसा ग्राम**	**कार्बोहाइड्रेट ग्राम**	**फॉस्फोरस मि.ग्रा.**
0.08	0.5	7	0.1	24.7	30
मैग्नेशियम मि.ग्रा.	**सोडियम मि.ग्रा.**	**पोटेशियम मि.ग्रा.**	**कॉपर मि.ग्रा.**	**सल्फर मि.ग्रा**	**निकोटानिक एसिड**
34	36.6	88	0.40	7	0.3
जल का अंश		**चिकनाई (फेट्स)**			
64.3%		8.3%			

शक्तिवर्धक—एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच घी, स्वादानुसार पिसी हुई इलायची व शहद मिला लें। एक टुकड़ा केला खायें और साथ ही एक घूँट यह दूध पियें। इस प्रकार दो-दो केले नित्य तीन बार लम्बे समय तक खाने से शरीर सुन्दर और मोटा होगा। बल, वीर्य, **शुक्राणु** (Sperms), काम-शक्ति और मस्तिष्क शक्ति बढ़ेगी। स्त्रियों का प्रदर रोग ठीक होगा। दही में केला और पिसी हुई मिश्री मिलाकर खाने से भी **मोटापा बढ़ता** है।

मोटा होना—केला स्वप्नदोष और प्रमेह में लाभदायक है। यह शरीर मोटा करता है। केला खाने के बाद दो घण्टे तक कुछ न खायें। प्रातः दो केले खाकर ऊपर से एक पाव गर्म दूध नित्य तीन महीने तक सेवन करने से मोटे हो जाओगे। दूध और केला एक साथ खाने से शक्ति बढ़ती है। एक टुकड़ा केला खायें फिर दूध पियें या केले और दूध का शेक बनाकर पियें। पेट में आफरा (गैस) हो तो यह सेवन न करें।

बलवृद्धि के लिए व्यायाम तथा खेलकूद के बाद केले खाना चाहिए। केले में कार्बोहाइड्रेट बहुत अधिक होता है। यह सरलता से पच जाता है तथा छोटे बच्चों को आसानी से दिया जा सकता है। इसलिए यह छोटे बच्चों के लिए उत्तम आहार है। इसे मसलकर अथवा दूध में फेंटकर खिलाने से अधिक फायदा करता है। यह खून में वृद्धि करके शरीर की ताकत बढ़ाता है। प्रतिदिन केला खाकर दूध पिया जाए तो कुछ ही दिनों में स्वास्थ्य पर इसका अच्छा प्रभाव देखा जा सकता है।

केले में पाई जाने वाली पोटेशियम की मात्रा तनाव व दौरे को कम करती है, अतः अधेड़ लोगों के लिए केला एक औषधि के समान है।

अति सुन्दर त्वचा का पैक—केला अपने आप में ऐसा फल है जो बंद और कीटाणु रहित होता है। यह पोषक तत्त्वों से भरपूर होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन 'सी' और 'बी' होते हैं। यह बालों और चेहरे दोनों के लिए ही प्रयोग किया जा सकता है। इससे त्वचा में कसाव आता है और त्वचा मुलायम होती है।

निर्माण विधि—आधा केला मसला हुआ; 1 टी स्पून ग्लिसरीन; 1 टी स्पून दही या

दूध—इन सब चीजों को मिलाकर चेहरे पर लगा लें। आधा घंटे बाद धोयें, नित्य लगाने पर अलग ही निखार आएगा। यह पैक हर प्रकार की त्वचा के लिए उत्तम है।

मॉइस्चराइजर—त्वचा का सूखापन दूर करने के लिए क्रीम लगाना ठीक नहीं है। क्रीम से त्वचा चिपचिपी हो जाती है। मॉइस्चराइजर लगाने से त्वचा मुलायम, चिकनी हो जाती है। प्राकृतिक मॉइस्चराइजर स्वयं बनाकर लगायें। (1) केला, दही और शहद क्रमशः 3, 2, 1 भाग मिलाकर पेस्ट बनाकर त्वचा, चेहरे पर मलकर 15 मिनट बाद स्नान करें। (2) तिल के तेल की मालिश करके स्नान करें। त्वचा का सूखापन दूर हो जायेगा।

प्रोटीन—दूध के साथ केले का सेवन करने से पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन प्राप्त होता है।

केले में सिरोटिन नामक रासायनिक तत्त्व पाया जाता है, जो आमाशय के हाइड्रोक्लोरिक अम्ल के अतिस्राव को कम करता है।

लोहा—केले में आयरन बहुतायत में होता है, जो कि हीमोग्लोबिन के उत्पादन को बढ़ाता है। इस तरह एनीमिया को ठीक करने में सहायता करता है। केला खाने से गर्भावस्था में रक्त की कमी पूरी हो जाती है। केले से प्राप्त लोहे एवं ताँबे के कारण शरीर में **हीमोग्लोबिन** की वृद्धि होती है।

यूरिक अम्ल—गाउट रोग में यह मूत्र की यूरिक अम्ल घुलाने की शक्ति बढ़ा देता है। इससे जोड़ों का दर्द दूर हो जाता है।

मूत्रस्रावक—प्रातः दो केले खाने से पेशाब खुलकर आता है। पेशाब सम्बन्धी सामान्य रोग ठीक हो जाते हैं।

कृमि—नित्य कच्चे केले की सब्जी खायें। केंचुए जैसे लम्बे कीड़े दस्त के साथ निकल जायेंगे।

कैंसर—केले के पेड़ में एक सफेद डंडा होता है। इस डंडे के रस से गर्मी के रोग तथा मस्तिष्क-सम्बन्धी रोग शांत होते हैं। कैंसर रोगी के लिए यह औषधि का कार्य करता है।

दूध छुड़ाना—जब बच्चे को माँ का दूध छुड़ाना हो तो केले में चीनी मिलाकर खिलाना चाहिए। कुपोषण से ग्रस्त बच्चों को भी नियमित रूप से केला खिलाना लाभदायक है। जिन बच्चों को कम भूख लगती है और बार-बार उल्टी करते हों, उन्हें केला खिलाना लाभकारी है। केले को नित्य दूध के साथ लेने से वजन बढ़ता है।

बवासीर—(1) बवासीर के में रक्त आता हो तो एक केले के टुकड़े में चने की दाल के बराबर कपूर (दवाई में काम में लिया जाने वाला) मिलाकर नित्य एक बार खाली पेट 7 दिन प्रयोग करें। लाभ होगा। (2) केले के गूदे में तीन खटमल रखकर रविवार या मंगलवार को रोगी को खिला दें। रोगी को नहीं बतायें। हर प्रकार के बवासीर ठीक हो जायेंगे।

आंत्रज्वर (Typhoid)—आंत्रज्वर तथा अन्य ज्वरों के रोगियों के लिए केला आदर्श भोजन है। यह भूख, प्यास कम करता है।

ज्वर—बुखार में केला खाने से गर्मी नहीं बढ़ती एवं शरीर की कमजोरी दूर होती है।

बालकों की **मिट्टी खाने** की आदत पका हुआ केला और शहद मिलाकर खिलाने से छूट जाती है।

दाद, खाज, गंज हो तो केले के गूदे को नीबू के रस में पीस लें और लगायें, इससे

लाभ होता है। लगाने से, पहले दाद फूला हुआ लगेगा, लेकिन डरें नहीं, बाँधते रहें। दाद ठीक हो जायेगा।

सूजन—केला सब तरह की सूजन में हितकारी है। पेट की सूजन में दूसरे पदार्थ मुश्किल से पचते हैं, वहीं केला आसानी से पच जाता है। गले की सूजन में भी यह लाभकारी है।

घाव, चोट या रगड़ लगने पर—(1) केले के छिलके को बाँध देने से सूजन नहीं बढ़ती। (2) पका हुआ केला और गेहूँ का आटा पानी में गूँधकर गर्म करके लेप करें।

चोट से रक्तस्राव—चोट लगकर रक्त बहने लगे, तो केले के दांड (डण्ठल में जहाँ केले जुड़े रहते हैं) का रस लगा दें। रक्तस्राव बंद हो जायेगा। घाव में मवाद नहीं पड़ेगी। चोट का घाव जल्दी ठीक हो जायेगा।

घाव—केले के कोमल पत्तों को पीसकर घाव पर लगाने से घाव ठीक हो जायेगा। बाहरी घाव पर केले के पत्ते पर तिल का तेल लगाकर बाँधने से घाव जल्दी भरता है। **आँतों के घाव** में कच्चे केले की सब्जी खायें।

गर्भावस्था की उल्टी (Morning Sickness)—सुबह-शाम के खाने के बीच में केला खाने से रक्तशर्करा का स्तर कम नहीं होता तथा 'मॉर्निंग सिकनेस' की रोकथाम हो सकती है। अतः गर्भवती स्त्री केला खायें।

पेट के रोग—विभिन्न प्रकार के जठरान्त्र रोगों में भोजन के रूप में केला खाना रोग निवारण में सहायक है। यह बच्चों और दुर्बल लोगों के लिए पोषक आहार है। बच्चों और बड़ों के हर प्रकार के दस्त, जठर-शोथ (Gastritis), वृहदान्त्र-शोथ (Colitis) और आमाशय-व्रण (Gastric Ulcer) में भोजन के रूप में केला आरोग्यदायक है। यह अंतड़ियों की सूजन मिटाता है। पका केला कब्ज, अतिसार, पेचिश आदि में लाभ पहुँचाता है। पका केला मल को बाँधता है।

केला कोमल तथा चिकना होता है। अतः केला अल्सर तथा आँत की गड़बड़ी में खाया जा सकता है। यह अति अम्लता (High Acidity) को निष्प्रभावित करता है। पेट में 'स्मूद कोटिंग' करता है। इससे जलन कम हो जाती है।

केले की शर्करा आँतों में पनपने वाले अनेक हानिकारक जीवाणुओं की प्रगति में बाधक सिद्ध होती है। केला जीवाणुओं द्वारा उत्पन्न की गई आँतों की व्याधियों में प्राकृतिक औषधि के रूप में काम में लाया जाता है। यह फल आँतों को सड़ने से भी रोकता है। यह रक्त की क्षारीयता को बढ़ाता है तथा अम्लता जनित रोगों को दूर करता है।

केला आँतों में पाए जाने वाले हानिकारक बैक्टीरिया को लाभदायक बैक्टीरिया में बदल देता है। पके हुए केले में ग्लूकोज होने से यह स्नायुओं को पोषण देता है। केले के नियमित सेवन से आँतों के कीड़े मर जाते हैं।

आमाशय-व्रण (Gastric Ulcer) में दूध और केला एक साथ खाने से बहुत लाभ होता है। केला खाते हुए दूध पियें। आँतों में घाव तथा दूसरे रोग हो जाने पर रोजाना छह से नौ केले खाने से लाभ होता है। यह अम्ल घटाकर सूजन कम करता है।

केला आमाशय के छालों को ठीक करता है। साथ ही आमाशय की आंतरिक सतह

को भी पोषण प्रदान करता है जिससे अम्ल नहीं बनता और अल्सर होने से बच सकते हैं। कच्चे हरे केले की सब्जी बिना नमक की बनाकर नित्य खाने से आमाशय के घाव ठीक हो जाते हैं। कच्चा केला भी खायें। कच्चा केला सुखाकर पीस लें। इसकी दो-दो चम्मच ठण्डे दूध में घोलकर नित्य सुबह-शाम पियें।

अल्सर के रोगियों को कच्चा केला लाभ पहुँचाता है। दही और चीनी के साथ पका हुआ केला खाने से पेट की जलन मिटती है और पेट सम्बन्धी अन्य रोग दूर होते हैं। जीभ के छालों के लिए भी केला लाभप्रद है। प्रतिदिन सुबह दही के साथ केला खाने से छाले मिटते हैं।

पाचन-शक्ति—भोजन के बाद दो केले खाने से पाचन-शक्ति बढ़ती है।

गैस—केला खाने के बाद अदरक खाने से गैस नहीं बनती तथा केला शीघ्र पच जाता है।

अम्लपित्त—पेट में जलन होना अम्लपित्त का लक्षण है। केले में प्राकृतिक 'एन्टासिड' होता है, अत: पेट में जलन होने पर केला ठण्डक पहुँचाता है।

जी मिचलाना, अम्लपित्त (पेट से कण्ठों तक जलन) होने पर—(1) दो केलों को मथकर चीनी और इलायची मिलाकर खाने से लाभ होता है। (2) पके हुए केले पर घी डालकर खाने से पित्त की अधिकता शान्त होती है।

भूख मिटाना—केला भूख मिटाने और पेट भरने में बहुत सहायता करता है। भूख की अवस्था में 3 से 4 केले खाने के बाद भूख को नियंत्रित कर सकते हैं। केले में प्रचुर मात्रा में कैलोरी पायी जाती है। इसमें पानी की मात्रा भी कम होती है।

पीलिया—एक चने के बराबर खाने का चूना एक पके केले में रखकर नित्य चार दिन प्रात: भूखे पेट (बिना अन्य चीज खाये) खायें। इससे पीलिया ठीक हो जाता है। केले में लोहा और ताँबा होता है जो पीलिया में लाभ करता है। दो कच्चे या अधपके केले खाने से भी पीलिया ठीक होता है।

दस्त—केला कब्ज़ करता है। दो केले आधा पाव दही के साथ कुछ दिन खाने से दस्त, पेचिश, संग्रहणी ठीक होती है। दस्तों में केवल केला भी खा सकते हैं। बच्चों के दस्त में पके केले को घोटकर मक्खन जैसा नरम और पतला करके नित्य चार बार चटायें।

पेचिश—एक गिलास गर्म दूध को फाड़कर छेना बना लें। इस छेने में पके हुए दो केले मथ लें और खा जायें। इससे पेचिश में लाभ होता है।

दस्त, पेचिश होने पर कच्चे केले की सब्जी बनाकर खाना लाभदायक है।

छाले—जीभ पर छाले होने पर दो केले दही या दूध के साथ प्रात:काल सेवन करें।

नकसीर—एक गिलास दूध में शक्कर मिलाकर दो केलों के साथ निरन्तर दस दिन तक सेवन करें। नकसीर में लाभ होगा।

रक्त की कमी—केले में लोहे की मात्रा अधिक होने के कारण यह **एनीमिया** के रोगी के लिये लाभदायक है।

श्वेत प्रदर—(1) दो केले खाकर ऊपर से दूध में शहद मिलाकर पीने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है। (2) एक केला आठ ग्राम घी के साथ सुबह-शाम, दो बार दस दिन तक

खायें। केले की दूध में खीर बनाकर खाने से भी लाभ होता है। (3) कच्चे केलों को छाया में सुखाकर बारीक पीस लें और समान मात्रा में देशी खाँड मिला लें। इसकी दो-दो चम्मच सुबह-शाम गर्म दूध से फंकी लें। श्वेत प्रदर ठीक हो जायेगा। (4) श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर, कष्ट के साथ होने वाले मासिक धर्म में केले का शाक, दूध के साथ केले की खीर और भोजन के साथ 1-2 केले लगातार 2 महीने खायें। 1 गिलास ठण्डे दूध में 2 चम्मच शहद घोल लें। केला छीलकर गूदे के गोल-गोल टुकड़े करके इसमें डाल लें। नाश्ते के तौर पर सुबह भोजन से ढाई घण्टे पूर्व या ढाई घण्टे बाद सेवन करें।

एल्ब्यूमिन तत्व कम हो जाए तो केला खाकर इसकी पूर्ति करें।

सुजाक—घी व शक्कर के साथ केला खाने से सुजाक ठीक हो जाता है।

पेशाब रुकना—केले के तने का रस चार चम्मच, घी दो चम्मच मिलाकर पीने से बन्द हुआ पेशाब खुलकर आता है। यह मूत्राघात के लिए उत्तम नुस्खा है। इस रस में मिला हुआ घी पेट में नहीं ठहर सकता और पेशाब शीघ्र आ जाता है।

स्वप्नदोष—(1) दो केलों में नित्य मिश्री लगाकर खाने से स्वप्नदोष दूर हो जाता है। (2) 21 दिन तक खाली पेट दो केलों पर शहद लगाकर सेवन करने से स्वप्नदोष में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

बार-बार पेशाब—एक केला खाकर आधा कप आँवले के रस में स्वादानुसार शक्कर मिलाकर पियें। बार-बार पेशाब का आना बन्द हो जायेगा। अकेला केला खाने से भी बार-बार पेशाब आना कम होता है।

जूता पॉलिस—केले के छिलके का गूदे वाला भाग जूतों पर रगड़ें। सूख जाने के बाद कपड़े से रगड़े व साफ करें। जूतों की पॉलिस चमकने लगेगी।

क्षय—केले के पेड़ का ताजा रस या सब्जी बनाने वाला कच्चा केला क्षय रोग को दूर करने के लिए रामबाण है। जिसे क्षय रोग हो चुका है, कष्टदायक खाँसी होती हो, जिसमें अधिक मात्रा में बलगम निकलता हो, रात को इतना पसीना आता हो कि सब कपड़े भीग जायें, साथ ही बहुत तेज बुखार भी रहता हो, दस्त आते हों, भूख न लगती हो, वजन भी बहुत गिर चुका हो, उनको केले के मोटे तने के टुकड़े का रस निकालकर और छानकर एक-दो कप ताजा रस हर दो घण्टे बाद घूँट-घूँट करके पिलाया जाए। तीन दिन रस बराबर पिलाने से रोगी को बहुत लाभ होगा। दो माह तक इस चिकित्सा से क्षय रोग से छुटकारा मिल सकता है। केले के तने (Plantain Stem) का रस हर 24 घण्टे के बाद ताजा ही निकालना चाहिए। 8-10 ग्राम केले के पत्ते 200 मिलीलिटर पानी में डालकर पड़ा रहने दें। इस पानी को छानकर एक बड़ा चम्मच दिन में तीन बार पिलाते रहने से फेफड़ों में जमी गाढ़ी बलगम पतली होकर निकल जाती है। केले के पत्तों का रस मधु में मिलाकर क्षय के रोगी को पिलाते रहने से भी फेफड़ों के घाव भर जाते हैं। खाँसी बलगम कम हो जाती है और फेफड़ों से खून आना रुक जाता है।

सर्पदंश—साँप के काटते ही रोगी के कपड़े उतारकर केले के पत्तों के ऊपर रोगी को लिटा दें, जिससे केले का रस उसके चर्म छेदों से शरीर में पहुँचता रहे। इसके साथ ही केले के तने का ताजा रस 20 ग्राम निकालकर और छानकर उसमें पिसी हुई 12 कालीमिर्च

मिलाकर पिलायें। रोगी के बेहोश होने पर एक-एक चम्मच उसके मुँह में डालते रहें। होश में आने पर आधा-आधा गिलास केले का रस थोड़े-थोड़े समय बाद पिलाते रहें। इस चिकित्सा से रोगी के शरीर में साँप का विष प्रभावहीन हो जाता है और रोगी मरने से बच जाता है। जब तक रोगी को आशानुरूप लाभ न हो थोड़ी-थोड़ी देर से रस पिलाते रहें। रस निकालने से बचा हुआ छिलका सर्पदंश पर बाँध दें।

केले के तने न हों तो केले के पत्तों का रस इसी प्रकार काम में ले सकते हैं। केले के तने का रस पिलाने से पेट में पहुँचा विष नष्ट हो जाता है।

चेहरे के काले, सफेद, भूरे धब्बों पर केले के छिलके का सफेद भाग रगड़कर दस मिनट बाद धोने से धब्बे मिट जाते हैं।

उच्च रक्तचाप—केले में सोडियम कम होता है, पोटेशियम अधिक होता है जो उच्च रक्तचाप नियन्त्रण के लिए आवश्यक है। इस कारण से उच्च रक्तचाप की रोकथाम में यह सहायक होता है। यू.एस. फूड एण्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन ने हाल ही में वहाँ के केला उद्योग को यह कहने के लिए स्वीकृति प्रदान की है कि 'केला खाने से उच्च रक्तचाप तथा हृदयाघात होने की आशंका कम होती है।'

केला रक्तचाप कम करता है—प्रतिदिन दो केले एक सप्ताह तक खाने से रक्तचाप 10 प्रतिशत कम हो जाता है। यदि आपको उच्च रक्तचाप है तो दो केले प्रतिदिन खायें किन्तु आपको उच्च रक्तचाप के साथ मधुमेह भी है तो केले नहीं खायें।

हृदय रोग—केले में मैग्नेशियम धातु की मात्रा काफी होती है जो हृदय रोगियों के लिए लाभदायक है। मैग्नेशियम के सेवन से शरीर में कैल्शियम की मात्रा कम हो जाती है जिसमें शरीर की धमनियों में रक्त का बहाव रक्त पतला रहने के कारण सही रहता है। इसके अतिरिक्त पर्याप्त मात्रा में मैग्नेशियम लेने से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी कम होती है। इसलिए हृदय धमनी रोग के मरीजों को केले का सेवन करना चाहिए।

नित्य एक केला खायें। इससे हार्ट-अटैक का खतरा पचास प्रतिशत तक कम हो जाता है। केले में पोटेशियम, कैल्शियम सहित और भी कई तरह के विटामिन्स होते हैं। केला एंटी ऑक्सीडेंट भी है और इसे खाने वालों को कैंसर से पीड़ित होने का खतरा भी बहुत कम हो जाता है।

दिल का दौरा पड़ने के फौरन बाद अगर मरीज को केले का सेवन कराया जाए तो उसकी अचानक मौत हो जाने की आशंका 55 प्रतिशत कम हो जाती है। नियमित रूप से केला खाने से हृदयाघात द्वारा मृत्यु होने के 40 प्रतिशत आसार कम हो जाते हैं।

दो पके केले, दो चम्मच शहद के साथ नित्य प्रातः खाने से हृदय को शक्ति मिलती है। उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। हृदय के दर्द में आराम मिलता है।

कोलेस्ट्रॉल—केले खाने से कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता। केला चर्बी नहीं बढ़ाता। केले में कोलेस्ट्रॉल नहीं पाया जाता, इसलिए हृदय रोगियों के लिए भी इसका सेवन लाभदायक है।

शिशु-आहार—दूध पीने वाले शिशु के लिए नित्य विटामिन 'सी', नियासीन, राइबोफ्लेविन और थायोमीन की जितनी मात्रा चाहिए, उसका चौथाई भाग एक केले में मिल

जाता है। दो केले दूध के साथ बच्चों और बूढ़ों को तथा सबको प्रातः ही खाना चाहिए। दक्षिण अफ्रीका में शिशु-आहार में केले का पाउडर काम में लिया जाता है। जिन बच्चों का वजन नहीं बढ़ता उन्हें केला खिलाने से वजन में बढ़ोतरी होती है। केले का उपयोग करने पर लंबी हड्डियों को पुष्ट होने में सहायता मिलती है। शहद के साथ तीन केले नित्य खाना लाभदायक है। केला रक्त की कमी को दूर करता है।

दमा (अस्थमा)—(1) दमा के तेज दौरे के समय पका हुआ एक केला छिलके सहित सेंकें। इस सिके हुए केले का छिलका हटाकर केले के टुकड़े करके उन पर 15 कालीमिर्च पीसकर बुरका दें और दमा-रोगी को खिलायें। दमा के तेज दौरे में शीघ्र लाभ मिलेगा। केला गर्मा-गर्म ही खिलायें, ठण्डा होने पर लाभ नहीं करेगा। (2) केले का थोड़ा-सा छिलका हटा कर उसमें चाकू से छेद बनाकर चौथाई चम्मच नमक, कालीमिर्च मिश्रित करके भर दें। छेद पर गूदा लगाकर केले का छिलका लगाकर बन्द कर दें। इसे रात को खुली जगह रखें। रात को चन्द्रमा की चाँदनी में रखना अधिक लाभदायक है। प्रातः इस केले को सेंक लें और छीलकर गर्मा-गर्म ही खायें। दमा में आराम आयेगा।

दमा के रोगियों को केला कम खाना चाहिये और यह ध्यान रखना चाहिये कि केला खाने से दमा बढ़ता तो नहीं है। दमा यदि बढ़ता हुआ पाया जाये तो केला नहीं खाना चाहिये। दमे में केले से एलर्जी पाई जाती है।

खाँसी—(1) एक केले में दमा में बताये अनुसार साबुत आठ कालीमिर्च भर दें। वापस छिलका लगाकर छत पर या खुले स्थान पर रख दें। प्रातः पाखाना जाने के बाद कालीमिर्च निकालकर खायें और बाद में केला भी खायें। इस प्रकार कुछ दिन केला खाने से सूखी व पित्त वाली खाँसी ठीक हो जाती है। (2) केले का एक पत्ता लेकर छोटे-छोटे टुकड़े करके तवे पर रखकर सेंकें। ऊपर से तवे को थाली से ढक दें जिससे पत्तों से उठ रही भाप, धुआँ थाली पर जम जाये, बाहर नहीं निकले। जब पत्ते जल जायें तो पीसकर राख बना लें और उस राख को ढकी हुई थाली में डालकर रगड़ें, जिससे थाली पर जमा कालापन राख में मिल जाये। यह एक ग्राम एक पतासे या दूध की मलाई पर रखकर खायें। इससे हर प्रकार की खाँसी, कूकर खाँसी भी ठीक हो जायेगी।

कूकर खाँसी (Whooping Cough)—कूकर खाँसी में केले के पत्तों की राख आधा चम्मच शहद में मिलाकर सर्दी के मौसम में तथा नमक मिलाकर गर्मी के मौसम में चटायें। लाभ होगा।

जलना—यदि शरीर का कोई हिस्सा आग में जल गया हो तो केले को पीसकर उस पर लेप कर दें। इससे जलन कम हो जायेगी और फफोले नहीं पड़ेंगे।

मानसिक रोग (स्मरण-शक्ति दौर्बल्य, तनाव, अवसाद)—केले में पोटेशियम की उच्च मात्रा के कारण यह मस्तिष्क को सतर्क (Alert) रखता है तथा विद्यार्थियों को पाठ याद रखने में सहायक होता है।

मनुष्य जब तनाव में होता है, तो उसकी मेटाबॉलिक रेट (चयापचय गति) ज्यादा होती है। इससे रक्त में पोटेशियम की मात्रा कम हो जाती है। पोटेशियम हृदयाघात को नियंत्रित रखता है, ऑक्सीजन को मस्तिष्क तक पहुँचाता है तथा शरीर में पानी के स्तर का नियमन

करता है। केला खाने से पोटेशियम की मात्रा बढ़कर सही हो जाती है। इस तरह तनाव में आराम मिलता है।

केला खाने से मानसिक अवसाद में आराम मिलता है। केले में **ट्रिप्टोफेन** नामक **प्रोटीन** होता है, जो शरीर में **सिरोटोनिन** में बदल जाता है। सिरोटोनिन मनुष्य को रिलेक्स करता है, उसकी मनोदशा सुधारता है तथा खुश करने में सहायक होता है।

टॉन्सिलाइटिस—केले का छिलका गर्म करके गले पर बाँधें।

सावधानी—*क्षीण पाचन शक्ति वाले और मधुमेह रोगी को केला नहीं देना चाहिए। केला खाने से अजीर्ण हो तो इलायची खायें।*

अनार (POMEGRANATE)

लेटिन नाम—प्यूनिका ग्रेनेटम (Punica granatum)

अनार गुठली रहित बेदाना अनार रसीला, सबसे मीठा और सबसे उत्तम होता है। अनार हर प्रकार के रोगों में दिया जा सकता है। अनार का रस पीना ज्यादा लाभदायक है।

यह थकान को तत्काल कम कर देता है, पुरुषों की कमजोरियों, बीमारी के बाद की कमजोरी, रक्त अल्पता आदि में भी अत्यन्त प्रभावी है। जिन बच्चों का विकास धीमा हो, कमजोर रहते हों, उन्हें तो अवश्य ही अनार का सेवन कराना चाहिए। इसको बीज सहित दाँतों से चबाकर खाना सबसे उत्तम रहता है। जो चबाकर नहीं खा सकें, उन्हें इसका रस लेना चाहिए। एक अनार का नियमित सेवन किसी भी मिनरल या विटामिन के कैप्सूल से सौ गुना अधिक लाभप्रद है। अनार खाने से भोजन के पाचन में भी अधिक सहायता मिलती है।

अनार स्मृति एवं स्फूर्ति को बढ़ाता है। दिल के रोगों में गुणकारी है। अनार में मुँह एवं गले के रोगों को नष्ट करने की पर्याप्त क्षमता होती है। वस्तुतया अनारदाना मीठे अनार का ही बीज है। अनारदाना भी खट्टा-मीठा होता है। अनारदाना प्रायः खाने में ज्यादातर लिया जाता है। अनार का शर्बत हृदय और आमाशय की जलन को दूर करता है। यह प्यास और वमन में हितकारी है।

रासायनिक संरचना की दृष्टि से अनार में मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, आयरन, सोडियम, पोटेशियम, क्लोरीन, कैल्शियम, गंधक विटामिन 'बी' व 'सी' विटामिन 'बी' कॉम्पलेक्स आदि तत्त्व प्रचुर मात्रा में उपलब्ध होते हैं।

अनार शरीर में मौजूद अम्लीय तत्वों को निकाल देता है। इससे आपकी त्वचा में निखार पैदा हो जाता है। एंटीऑक्सीडेंट्स और पॉलीफेनल्स से भरपूर अनार में विटामिन 'सी' के साथ फॉलिक एसिड भी भारी मात्रा में पाया जाता है। अनार में हृदय, कैंसर, त्वचा को सुन्दर एवं जवान बनाये रखने के गुण हैं। लगातार अनार खाने से झुर्रियाँ तक ठीक हो सकती हैं।

अनिद्रा—अनार के ताजे पत्ते 30 ग्राम धोकर, आधा किलो पानी में उबाल कर, आधा पानी रहने पर छान लें। इसमें समान मात्रा में गर्म दूध मिलाकर पीने से शारीरिक और मानसिक थकान दूर हो जाती है तथा नींद अच्छी आती है। केवल उबाल कर छाने हुए पानी से कुल्ले करने से **छाले** ठीक हो जाते हैं।

हाथ-पाँवों में जलन—अनार के ताजा पत्ते पीसकर हाथ-पाँवों पर लेप करने से जलन में लाभ होता है।

खुजली—अनार के ताजा पत्ते पीस कर चटनी बनायें। दो चम्मच इस चटनी को चार चम्मच सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करने से खुजली में लाभ होता है।

हृदय—हृदय रोगों में **'एथीरोस्कलेरोसिस'** ऐसा रोग है जिसमें धमनियों में जमाव (एथीरोमा) होने से धमनियों की दीवारें मोटी और कठोर हो जाती हैं, जिससे धमनी-रास्ता सकड़ा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। धमनी में प्लाक इतने जमा हो जाते हैं कि रक्त-प्रवाह के लिए बहुत कम खाली जगह बचती है।

अनार धमनियों के अवरोध (Blockage) **खोलता है।** यह तथ्य नवीनतम वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की आन्तरिक लाइनिंग (अस्तर) को अच्छा बनाते हुए रक्तचाप (Blood Pressure) को संतुलित रखकर तथा **एलडीएल** से होने वाली हानि से बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है। धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मि.ली. (आधा कप) पियें। आरम्भ में एक बार फिर तीन बार पीते रहें या मीठे अनार खाते रहें। अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल, कोलेस्ट्रॉल लेवल पर भी कोई फर्क नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकृत के कार्यों में भी कोई बदलाव नहीं आता।

हृदय की धड़कन—15 ग्राम अनार के ताजे पत्ते बहुत बारीक पीस कर आधा गिलास पानी में घोलकर, छानकर पीने से हृदय की धड़कन में लाभदायक है। अनार का शर्बत नित्य पीने से भी लाभ होता है।

गर्भाशय बाहर आना, कृमि, सोरायसिस, दाद, रक्तविकार—अनार के पत्ते चार किलो पानी से धोकर साफ करके छाया में सुखाकर पीस कर मैदा की चलनी से छान लें। इसकी एक चम्मच, पानी से नित्य एक बार फंकी लेते रहना लाभप्रद है।

मिरगी—अनार के ताजे पत्ते 30 ग्राम, दो गिलास पानी में उबालकर, छानकर इसमें 2-2 चम्मच शक्कर और घी मिलाकर नित्य एक बार पीते रहने से मिरगी रोग में लाभ होता है।

टी.बी.—अनार का रस पीने से लाभ होता है। नित्य पियें।

पेशाब बन्द होने पर एक गिलास अनार के रस में दो पिसी इलायची और आधा चम्मच सौंठ घोल कर पिलायें।

कैंसर—नये अध्ययन से ज्ञात हुआ है कि अनार का रस कैंसर की वृद्धि और फैलाव को रोकने में प्रभावी ढंग से काम करता है। अनार उस प्रोटीन के असर को तेज कर देता है, जो कैंसरयुक्त कोशिकाओं के मारने की क्रिया को मरने से रोकता है। अनार से प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (पीएसए) का सीरम लेवल घट जाता है, जिससे प्रोस्टेट कैंसर की वृद्धि होती है।

अनार का रस प्रोस्टेट, आँतों, फेफड़े, स्तन आदि के कैंसर को रोकने में प्रभावशाली है। अनार में सारे आम कैंसरों के खिलाफ लड़ने की क्षमता है।

त्वचा सौंदर्य—अनार का रस त्वचा पर लगाने से त्वचा सुन्दर, स्वस्थ और जवान

बनी रहती है। अनार छीलकर दाने निकालकर, समान मात्रा में पपीता का गूदा मिलाकर बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोयें। अनार का सेवन नियमित करें और बढ़ती उम्र के प्रभावों से बचें।

सौंदर्यवर्धक—अनार के छिलकों को सुखाकर बारीक पाउडर बनाकर गुलाबजल के साथ मिलाकर उबटन की तरह लगाने से शरीर के दाग, चेहरे की झाँइयाँ भी नष्ट हो सकती हैं।

स्तन विकास एवं दृढ़ करना—200 ग्राम तिल के तेल में अनार के पत्तों का रस एक किलो मिलाकर उबालें। उबालने पर जब तेल ही बचे तब ठण्डा करके छानकर बोतल में भर लें। नित्य सोते समय इस तेल से स्तनों की मालिश दबाव देकर करें। इसके साथ एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण (पंसारी, अत्तार, आयुर्वेद दवा-विक्रेता के यहाँ उपलब्ध) गर्म दूध से सुबह-शाम फंकी लें। स्तन सुदृढ़ एवं बड़े हो जायेंगे।

स्तनों का ढीलापन—(1) अनार के छिलके पीसकर रात को स्तनों पर लेप करके सोयें। प्रातः धोयें। कुछ सप्ताह यह प्रयोग करने से स्तनों का ढीलापन दूर होकर स्तन नव-यौवना जैसे हो जायेंगे। (2) एक किलो अनार के ताजा हरे पत्ते पानी से धोकर साफ करके पीसकर उसकी चटनी को पतले कपड़े में डालकर रस निकालकर, जितना रस हो, उसका 1/3 भाग सरसों का तेल मिलाकर मंद आँच पर उबालें। उबलते हुए जब केवल तैलीय भाग ही रहे, तब छानकर रख लें। इस तेल को नित्य सोते समय स्तनों पर मालिश करने से ढीले स्तन कठोर होकर सुन्दर लगने लगते हैं। त्वचा व माँस का ढीलापन, झुर्रियाँ दूर हो जाती हैं।

शक्तिवर्धक—नित्य अनार खाना उत्तम स्वास्थ्य का खजाना है। यदि अनार खाना सम्भव नहीं हो तो अनार का शर्बत पियें। इससे स्मरण-शक्ति बढ़ती है। शरीर बलिष्ठ रहता है, हृदय-रोगों से बचाव होता है। भूख अच्छी लगती है। ज्वर, दस्त, टाइफाइड, यकृत, आमाशय, गले के रोगों में भी यह लाभकारी है।

अनार का शर्बत एक गिलास नित्य पीने से शरीर में शक्ति का संचार होता है। अनार का शर्बत स्वास्थ्यवर्धक, गर्मी की जलन मिटाने वाला, ज्वर के बाद की दुर्बलता दूर करता है।

गर्भावस्था की उल्टी—गर्भावस्था में अनार खायें, अनार का शर्बत पियें, उल्टियां होना बन्द हो जायेंगी। प्रातःकाल अनार का रस पीने से उल्टी नहीं होती।

श्वेत प्रदर (Leucorrhoea)—श्वेत प्रदर में अनार की 15 पत्तियों को 5 कालीमिर्च के साथ पीसकर आधा कप पानी में मिलाकर दिन में दो बार पीने से आराम होता है।

दाँत निकलना—बच्चे के हाथ में खेलने के लिए अनार के छिलके दिये रखें। बच्चा छिलकों को चबायेगा, मुँह में लेता रहेगा। इससे दाँत सरलता से निकल आते हैं।

जूँ—अनार के छिलके पीसकर एक बोतल में रख लें। इसको छः चम्मच पानी में गूँधकर लेप बनाकर बालों की जड़ों में लगायें। एक घण्टे बाद सिर धोयें। जुएँ मर जायेंगी। सावधानी रखें कि लगाते, धोते समय पानी आँखों में नहीं जाये।

टॉन्सिलाइटिस—टॉन्सिल्स बढ़ने पर अनार की पाँच पत्तियाँ जरा-से नमक के साथ

नित्य प्रातः खाली पेट चबाकर रस चूसते रहें, रस थूकें नहीं। ऐसा एक माह तक नित्य करें। टॉन्सिल्स में आशातीत लाभ होगा।

आँखें दुखना, नेत्र रोग—अनार की हरी पत्तियाँ पीसकर आँखों की पलकों पर व चारों ओर लेप करने से आँखें दुखना एवं अन्य सामान्य सभी रोग ठीक हो जाते हैं।

हृदय का दर्द—अनार के रस में पिसी मिश्री मिलाकर नित्य पीने से या अनार खाने से हृदय का दर्द, जकड़न दूर होती है। अनार हृदय के लिए टॉनिक का काम करता है।

नकसीर—नथुनों में अनार का रस डालने से नाक से रक्त आना बन्द हो जाता है। इससे पेट दर्द बन्द हो जाता है। सात दिन से अधिक रहने वाला ज्वर, ऐपेन्डीसाइटिस (Appendicitis) में अनार लाभदायक है।

गर्भस्राव—100 ग्राम अनार के ताजा पत्ते पीसकर पानी में छानकर पिलाने और पत्तों का रस पेड़ू पर लेप करने से गर्भस्राव बन्द हो जाता है, रुक जाता है।

अत्यधिक मासिक स्राव—अनार के सूखे छिलके पीसकर छान लें। इसकी एक चम्मच की फंकी ठण्डे पानी से तीन बार लेने से रक्तस्राव बन्द हो जाता है।

रक्तस्रावी बवासीर, रक्तस्राव हो, शरीर के किसी भाग में रक्त निकल रहा हो तो उसे रोकने में भी छिलकों का अच्छा प्रभाव होता है। अनार का रस भी लाभप्रद है।

दाँतों से रक्तस्राव—अनार के फूल छाया में सुखाकर बारीक पीस लें। इससे नित्य दो बार मञ्जन करें। दाँतों से रक्तस्राव बन्द हो जायेगा तथा हिलते दाँत भी मजबूत हो जायेंगे।

अनार के सूखे पत्तों का मञ्जन बहुत गुणकारी है। इस मञ्जन से दाँतों का हिलना बंद हो जाता है। दाँत मजबूत होते हैं। इस मञ्जन को सुबह-शाम नियमित करने से मसूढ़ों से रक्त एवं पीप आना बंद हो जाता है।

मुँह की दुर्गन्ध, मुँह से पानी आता हो तो चार ग्राम अनार के पिसे हुए छिलकों की फंकी सुबह-शाम पानी से लें, छिलके उबालकर कुल्ले करें। इससे छाले भी ठीक हो जाते हैं।

दाँत हिलते हों तो अनार के पिसे छिलकों से नित्य दो बार मञ्जन करने से दाँत मजबूत हो जाते हैं।

ज्वर (Fever)—ज्वर कैसा भी हो, अनार का सेवन लाभप्रद है।

खाँसी—(1) आठ भाग अनार का छिलका एक भाग सेंधे नमक में पानी डालकर गोलियाँ बना लें। एक-एक गोली तीन बार चूसने से खाँसी ठीक हो जाती है। (2) अनार का छिलका चूसने से या पानी में भिगोकर बच्चों को पिलाने से खाँसी में लाभ होता है। अनार के छिलके को दूध में उबालकर पीने से खाँसी खत्म होती है।

मूत्र की अधिकता—पाँच ग्राम अनार के छिलके की फंकी ताजा पानी से सुबह-शाम लेने से अधिक मूत्र आना कम हो जाता है। पेशाब की जलन बन्द होती है। इसे सेवन करते समय चावल नहीं खायें।

स्वप्नदोष—अनार का पिसा हुआ छिलका पाँच-पाँच ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ फंकी लें।

मोटापा—अनार रक्तवर्धक है, इससे त्वचा चिकनी बनती है। रक्त का संचार बढ़ता है। यह शरीर को मोटा करता है। अनार मूर्च्छा में लाभदायक, हृदय बल-कारक और खाँसी नष्ट करने वाला होता है। इसका शर्बत **हृदय की जलन और बेचैनी, आमाशय की जलन, मूत्र की जलन, उल्टी, जी मिचलाना, खट्टी डकारें, घबराहट, प्यास** आदि शिकायतों को दूर करता है। अनार का रस निकालकर पीने से शरीर की शक्ति बढ़ती है और रक्त की वृद्धि होती है। प्रतिदिन मीठा अनार खाने से पेट मुलायम रहता है तथा कामेन्द्रियों को बल मिलता है।

होम्योपैथी में अनार से बनी औषधि ग्रेनेटम (Granatum) काम में ली जाती है।

गंजापन—अनार के पत्ते पानी में पीसकर सिर पर लेप करने से गंजापन दूर हो जाता है। 250 ग्राम अनार के हरे पत्ते चटनी की तरह पीसकर, 250 ग्राम पानी में डालकर उबालें। उबलना आरम्भ होते ही 100 ग्राम सरसों का तेल इसमें डालकर उबलता हुआ रखें। सारा पानी जलकर जब केवल तेल ही बचे तब छानकर शीशी में भर लें। इस तेल की नित्य एक बार सिर में एक महीने तक मालिश करें। गंजे स्थान पर बाल आ जायेंगे।

गर्मी-नाशक—अनार गर्मी को दूर करता है। गर्मी के मौसम में अनार का शर्बत पीना चाहिए।

हिस्टीरिया, पागलपन—15 ग्राम अनार के पत्ते, 15 ग्राम गुलाब के ताजे फूल, 500 ग्राम पानी में उबालें। चौथाई पानी रहने पर छानकर 20 ग्राम देशी घी मिलाकर नित्य पियें। इससे हिस्टीरिया, पागलपन के दौरों में लाभ होता है।

घाव—अनार के छिलकों को पानी में उबालकर, छानकर उस पानी से घावों को धोने से घाव जल्दी भरते हैं। अनार के रस से भी घाव धो सकते हैं।

अनार के छिलकों को लहसुन के साथ पीसकर पेस्ट बना लें तथा शरीर पर **खाज, खुजली, दाद** आदि पर लगायें। इससे त्वचा रोग ठीक हो जाते हैं। अनार के छिलकों को सुखाकर इसका महीन चूर्ण बना लें फिर इसे गुलाबजल के साथ मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट का लेप करने से त्वचा स्निग्ध, चमकदार व कांतिमय होती है। **कोढ़ के घाव, दाद, बिच्छू, बर्र** आदि के डंक पर अनार के पत्तों को पीसकर लगाने से लाभ होता है।

अरुचि—(1) कालीमिर्च आधा चम्मच, सेंका हुआ जीरा एक चम्मच, सेंकी हुई हींग चने की दाल के बराबर, सेंधा नमक स्वादानुसार, अनारदाना 70 ग्राम लेकर सबको पीस लें। यह स्वादिष्ट अनारदाने का चूर्ण बन जायेगा। इसके खाने से अरुचि नष्ट हो जाती है। मन प्रसन्न हो जाता है। (2) अनार के 100 ग्राम रस में थोड़ा सा सेंधा नमक और शहद मिलाकर दिन में दो बार पिया जाए तो भोजन के प्रति उत्पन्न अरुचि नष्ट हो जाती है। रोगी को अधिक भूख लगती है और पाचन क्रिया तीव्र होती है।

अपच—सुबह पूरा दस्त न आये और दस्त को रोका न जा सके, अपच के कारण रंग बदल-बदलकर दस्त आये तो अनार का सेवन करें। लाभ होगा।

कृमि—अनार का रस नित्य पीने से कृमि नष्ट हो जाते हैं।

यकृत रोगों में अनार का रस लाभदायक है।

पेट के रोग—अनारदाना, सौंफ, धनिया और मिश्री—प्रत्येक 50-50 ग्राम मिलाकर